

2023年

受講生募集 秋の教室開催

一宮スポーツ文化センター

ダンス・ストレッチ・ボティケア

骨盤調整ストレッチ(夜)

ヘルヴィス®
 ■開講日：10/23～(月曜日・全10回)
 ■開催時間：19:00～20:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/25(18:30～18:45)

リフレッシュダンスA・B

■開講日：9/13～(水曜日・各全10回)
 ■開催時間：A9:30～10:30 B10:40～11:40
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：8/30(10:30～10:45)

ベリーダンス 女性限定

■開講日：10/4～(水曜日・全10回)
 ■開催時間：19:00～20:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/20(18:30～18:45)

ビューティーバレエ 女性限定

■開講日：9/29～(金曜日・全10回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/15(11:00～11:15)

子育てママのバランスボールストレッチ 女性限定

■開講日：9/6～(水曜日・全8回)
 ■開催時間：11:00～12:00
 ■受講料：4,400円(ボールレンタル代800円)
 ■申込日：8/2(10:30～10:45)

ストレス発散!空手エクササイズ 女性限定

■開講日：9/14～(木曜日・全5回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：2,750円
 ■申込日：8/24(11:00～11:15)

フローダンス骨盤調整

ヘルヴィス®
 ■開講日：9/29～(金曜日・全10回)
 ■開催時間：13:45～14:45
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/15(13:15～13:30)

骨盤調整ストレッチ(午後)

ヘルヴィス®
 ■開講日：10/4～(水曜日・全10回)
 ■開催時間：13:15～14:15
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/13(14:15～14:30)

バランスボール

■開講日：10/13～(金曜日・全8回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：4,400円(ボールレンタル代800円)
 ■申込日：9/8(11:00～11:15)

脂肪燃焼エアロ

■開講日：10/6～(金曜日・全10回)
 ■開催時間：19:45～20:45
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/15(19:15～19:30)

健康体操

やさしい気功～ココロとカラダの健康法～

■開講日：9/25～(月曜日・全10回)
 ■開催時間：13:30～15:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：8/28(13:00～13:15)

コグニサイズで認知症予防 60歳以上

■開講日：10/23～(月曜日・全10回)
 ■開催時間：13:30～15:00
 ■受講料：2,200円
 ■申込日：9/25(13:00～13:15)

心身の調和をはかるはじめての太極拳

■開講日：9/28～(木曜日・全10回)
 ■開催時間：13:30～14:30
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/7(13:30～13:45)

スポーツ

月曜卓球

■開講日：11/27～(月曜日・全7回)
 ■開催時間：9:30～11:30
 ■受講料：3,850円
 ■申込日：10/30(11:30～11:45)

火曜卓球

■開講日：10/3～(火曜日・全10回)
 ■開催時間：9:30～11:30
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/12(11:30～11:45)

女性レクスポーツ 女性限定

■開講日：10/11～(水曜日・全10回)
 ■開催時間：9:30～11:30
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/20(11:30～11:45)

enjoy☆バドミントン(木曜・午前)

■開講日：9/28～(木曜日・全10回)
 ■開催時間：9:30～11:30
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/14(11:30～11:45)

enjoy☆バドミントン(木曜・夜)

高校生を除く18歳以上
 ■開講日：9/28～(木曜日・全10回)
 ■開催時間：18:45～20:45
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/7(18:15～18:30)

enjoy☆バドミントン(土曜・午後)

高校生を除く18歳以上
 ■開講日：10/7～(土曜日・全10回)
 ■開催時間：13:30～15:30
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/9(13:00～13:15)

ヨガ&ピラティス

ストレッチ&やさしいピラティス

■開講日：10/23～(月曜日・全10回)
 ■開催時間：9:30～10:30
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/25(10:30～10:45)

体が目覚める!かんたん朝ヨガ

■開講日：9/25～(月曜日・全10回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：8/28(9:30～9:45)

ビューティーヨガ(午後) 女性限定

■開講日：10/3～(火曜日・全10回)
 ■開催時間：13:15～14:15
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/12(14:15～14:30)

ピラティスA・B 女性限定

■開講日：10/4～(水曜日・各全10回)
 ■開催時間：A18:30～19:30 B19:40～20:40
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：9/13(19:30～19:45)

タイ式ヨガA・B

■開講日：10/5～(木曜日・各全10回)
 ■開催時間：A9:30～10:30 B10:45～11:45
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：9/14(10:30～10:45)

骨盤リセットヨガ 女性限定

■開講日：10/6～(金曜日・全10回)
 ■開催時間：14:45～15:45
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/15(14:15～14:30)

ヨガ&ピラティス

■開講日：10/10～(火曜日・全8回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：4,400円
 ■申込日：9/19(9:30～9:45)

整えヨガ 女性限定

■開講日：10/10～(火曜日・全8回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：4,400円
 ■申込日：9/19(9:30～9:45)

ヨガストレッチA・B

■開講日：9/13～(水曜日・各全10回)
 ■開催時間：A13:00～14:00 B14:40～15:40
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：8/30(14:00～14:15)

～ブレない身体と心を手に入れる～呼吸とコアトレ

■開講日：9/28～(木曜日・全10回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/7(9:30～9:45)

癒しのヨガA・B

■開講日：9/28～(木曜日・各全10回)
 ■開催時間：A18:30～19:30 B19:45～20:45
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：9/14(19:30～19:45)

ビューティーヨガ(夜) 女性限定

■開講日：9/29～(金曜日・全10回)
 ■開催時間：19:00～20:00
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：9/8(18:30～18:45)

キッズ

親子プログラミング無料体験

小学4～6年生とその保護者
 ■開講日：10/1(日曜日・全1回)
 ■開催時間：10:00～11:30
 ■受講料：無料(教材費なし PCレンタルの費用は追加で500円)
 ■申込日：9/10(10:00～10:15)

親子プログラミング

小学4～6年生とその保護者
 ■開講日：10/22～(日曜日・全6回)
 ■開催時間：10:00～11:30
 ■受講料：5,700円(教材費3,000円 PCレンタルの費用は追加で3,000円)
 ■申込日：10/1(11:30～11:45)

キッズかけっこA・B

A:小学1年～3年生 B:小学4年～6年生
 ■開講日：10/17～(火曜日・各全8回)
 ■開催時間：A17:00～17:50 B18:00～18:50
 ■受講料：各4,400円
 ■申込日：9/26(17:00～17:15)

すこやかキッズ体操A・B

年中～小学1年生
 ■開講日：10/11～(水曜日・各全5回)
 ■開催時間：A15:45～16:45 B17:00～18:00
 ■受講料：各2,750円
 ■申込日：9/20(17:00～17:15)

小学生高学年からはじめる中学英語

小学4年～6年生
 ■開講日：10/3～(火曜日・全10回)
 ■開催時間：19:00～19:50
 ■受講料：6,500円(教材費なし)
 ■申込日：9/12(19:00～19:15)

中1英語

小学1年生
 ■開講日：10/3～(火曜日・全10回)
 ■開催時間：20:00～20:50
 ■受講料：6,500円(教材費1,500円程度)
 ■申込日：9/12(19:00～19:15)

幼児体操

年中・年長
 ■開講日：10/21～(土曜日・全7回)
 ■開催時間：9:15～10:15
 ■受講料：3,850円
 ■申込日：9/30(9:30～9:45)

こども料理体験

小学3年～小学3年生
 ■開講日：8/20(日曜日・全1回)
 ■開催時間：9:30～12:00
 ■受講料：550円(教材費1,000円)
 ■申込日：8/6(9:30～9:45)

ママといっしょにすくすくちびっこ体操

2～3・4歳児
 ■開講日：9/25～(月曜日・全10回)
 ■開催時間：10:30～11:20
 ■受講料：5,500円
 ■申込日：8/28(11:30～11:45)

ママといっしょに楽しいリトミックA・B

A:2～3歳 B:1～2歳
 ■開講日：9/6～(水曜日・各全10回)
 ■開催時間：A9:40～10:25 B10:45～11:30
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：8/9(10:30～10:45)

キッズダンスA・B

A:年中・年長 B:小学1年～4年生
 ■開講日：10/5～(木曜日・各全10回)
 ■開催時間：A18:00～19:00 B19:15～20:15
 ■受講料：各5,500円
 ■申込日：9/7(19:00～19:15)

こども英語ウィンターA・B

A:小学1～3年生 B:年中・年長
 ■開講日：11/25～(土曜日・各全5回)
 ■開催時間：A9:30～10:20 B10:30～11:20
 ■受講料：各2,750円(教材費なし)
 ■申込日：10/28(10:30～10:45)

中2・3英語

小学2・3年生
 ■開講日：10/12～(木曜日・各全10回)
 ■開催時間：中2:19:00～19:50 中3:20:00～20:50
 ■受講料：各6,500円(教材費各1,500円程度)
 ■申込日：9/21(19:00～19:15)

キッズスポーツ

小学1年～3年生
 ■開講日：10/21～(土曜日・全7回)
 ■開催時間：10:30～12:00
 ■受講料：3,850円
 ■申込日：9/30(10:30～10:45)

親子cooking～和スイーツ～

小学3年以上のお子さまとその保護者
 ■開講日：8/19(土曜日・全1回)
 ■開催時間：9:30～11:30
 ■受講料：1,100円(教材費1,800円)
 ■申込日：8/5(9:30～9:45)

趣味

楽しい実用ペン

■開講日：11/7～(火曜日・全6回)
 ■開催時間：10:00～11:30
 ■受講料：3,300円(教材費なし)
 ■申込日：10/10(9:30～9:45)

書道入門

■開講日：9/5～(火曜日・全6回)
 ■開催時間：10:00～11:30
 ■受講料：3,300円(教材費なし)
 ■申込日：8/8(9:30～9:45)

茶道入門(裏千家)

■開講日：9/14～(木曜日・全10回)
 ■開催時間：18:30～20:30
 ■受講料：6,500円(教材費2,500円)
 ■申込日：8/24(19:00～19:15)

ゆっくりやさしい英会話

■開講日：10/5～(木曜日・全10回)
 ■開催時間：10:00～11:00
 ■受講料：6,500円(教材費なし)
 ■申込日：9/21(9:30～9:45)

クラフトバンド

1day
 ■開講日：9/2(土曜日・全1回)
 ■開催時間：9:30～11:30
 ■受講料：650円(教材費800円)
 ■申込日：8/12(10:30～10:45)

はじめてのスマホ決済

1day
 ■開講日：10/31(火曜日・全1回)
 ■開催時間：13:30～15:00
 ■受講料：550円(教材費なし)
 ■申込日：10/17(13:00～13:15)

茶道入門(表千家)

■開講日：9/13～(水曜日・全10回)
 ■開催時間：18:30～20:30
 ■受講料：6,500円(教材費2,800円)
 ■申込日：8/23(19:00～19:15)

カメラを選ばない写真術

■開講日：8/24～(木曜日・全5回)
 ■開催時間：13:00～15:00
 ■受講料：3,250円(現像代別)
 ■申込日：8/3(13:00～13:15)

気軽に楽しむペン画・淡彩風景画

■開講日：9/15～(金曜日・全6回)
 ■開催時間：13:00～14:30
 ■受講料：3,900円(教材費800円)
 ■申込日：8/25(14:30～14:45)

はじめてのスマートフォン体験(入門編)

1day
 ■開講日：10/3(火曜日・全1回)
 ■開催時間：13:30～15:30
 ■受講料：550円(教材費なし)
 ■申込日：9/12(13:00～13:15)

もっと分かる!スマートフォン体験(基本編)

1day
 ■開講日：10/17(火曜日・全1回)
 ■開催時間：13:30～15:30
 ■受講料：550円(教材費なし)
 ■申込日：10/3(13:00～13:15)

料理

洋菓子作り

■開講日：8/9～(水曜日・全3回)
 ■開催時間：9:30～12:00
 ■受講料：1,950円(教材費4,800円)
 ■申込日：7/19(9:30～9:45)

こねこねお手製パン作り

■開講日：9/6～(水曜日・全5回)
 ■開催時間：9:30～12:30
 ■受講料：3,250円(教材費5,000円)
 ■申込日：8/9(9:30～9:45)

男の旨めしおうちごはん

男性限定(高校生以上)
 ■開講日：9/2～(土曜日・全5回)
 ■開催時間：9:30～12:00
 ■受講料：3,250円(教材費5,500円)
 ■申込日：8/12(9:30～9:45)

和菓子～こだわり手作り～

■開講日：10/5～(木曜日・全4回)
 ■開催時間：10:00～12:00
 ■受講料：2,600円(教材費2,800円)
 ■申込日：9/14(9:30～9:45)

～本格料理をお手紙に～本格派おうちごはん

■開講日：9/9～(土曜日・全5回)
 ■開催時間：9:30～12:00
 ■受講料：3,250円(教材費5,500円)
 ■申込日：8/19(9:30～9:45)

教室申込の流れ

- 1 申込み日時にご来館ください。※電話申込不可。
- 2 申込み会場にて指定時間内に整理券を配ります。
- 3 配布が終了した後定員を超えた場合は抽選いたします。
- 4 教室の説明会をします(15分くらい)。申込み用紙の記入をして受講料と教材費(一部の教室のみ)を支払い、申込み完了です。
- 5 空きのある教室は、定員になるまで事務所にて申込みを受付けます。定員になり次第申込みは終了です。

●日程・教材費などは都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
 ●申込日の時間内に整理券を配布します。先着順ではありませんので指定時間内にお越しください。
 ●申込みは一人につき一人分です(抽選の場合のみ)。定員に余裕がある場合は来館出来なかった方の分もお申込み出来ます。
 ●有料駐車場は93台ですが、満車になる可能性があります。公共交通機関や自転車のご利用か、時間に余裕をもってお越しください。

お問い合わせ先…
一宮スポーツ文化センター
0586-24-1881
 一宮市真清田1丁目2番30号
 営業時間/9:00～21:00
 休館日/第1・3月曜日