

充実の設備・日進市スポーツセンター

第1競技場



広々とした競技場、観客席も約500席!

用途 バスケットボール
ハンドボール
卓球等

料金 卓球1面: 800円
全 面: 8,800円等
2時間 ※営利等その他の目的は別料金

第2競技場



バスケットゴール常備、観客席も約150席!

用途 バスケットボール
バドミントン等

料金 卓球1面: 800円
全 面: 4,000円等
2時間 ※営利等その他の目的は別料金

第3競技場



バレエやダンスにも最適なフローリングフロア。

用途 剣道、バレエ
ダンス等

料金 全 面: 2,000円等
2時間 ※営利等その他の目的は別料金

第4競技場



館内唯一の畳張り! 見学スペースも完備!

用途 空手、柔道
ヨガ等

料金 全 面: 2,000円等
2時間 ※営利等その他の目的は別料金

トレーニング室

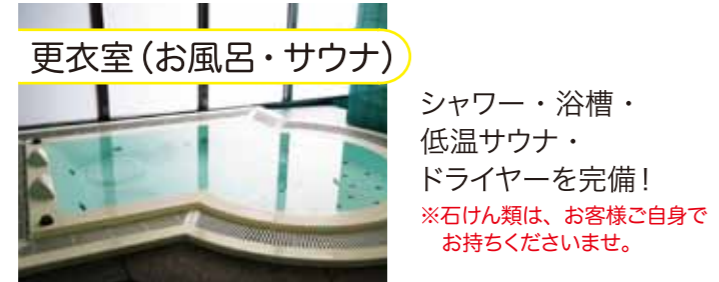


最新のトレーニング設備、フリーウェイトゾーンも充実!

設備 有酸素マシン
フリーウェイト・
マッサージチェア等

料金 回数券(5回分): 2,000円
定期券(1ヶ月): 4,000円

更衣室(お風呂・サウナ)



シャワー・浴槽・
低温サウナ・
ドライヤーを完備!
※石けん類は、お客様ご自身で
お持ちくださいませ。

こども部屋



ミニクライミングウォールや
クッションブロック有り!
【対象】未就学児のお子様
(保護者同伴)

レストラン「ラ・フィーク」



休憩・待ち合わせにどうぞ!
お弁当もご用意できます。(要予約)
営業時間 9:00~17:00
電話番号 0561-74-3100

クライミングウォール



13mの巨大なクライミングウォール。
安全にクライミングにチャレンジ!

料金 大人(高校生以上): 500円
小人(中学生以上): 250円
2時間

スポーツセンタースタッフのイベントレポート

8/22(水)
ウォーキング教室

講師の藤城先生をお招きして全身をほぐしたり、正しい歩き方のフォームを学びました。お帰りの際、みなさんが正しいフォームで会場から出ていくのが印象的でした。




9/17(月)
敬老の日イベント教室

会議室にて簡単ストレッチ教室を開催しました。ストレッチの正しいやり方や効果を藤城先生が丁寧に教えてくれました。実施前と比べると体がすごく軽くなったような感じになりました。



10/28(日)
日進ハロウィンイベント

スポーツセンター館内をハロウィン装飾し、みなさん仮装したりとハロウィン気分を味わいました。10月28日には、おかしなプレゼントを行いました。皆さん嬉しそうに受け取ってくれました。



11/3(土) 11/4(日)
文化の日イベント

文化の日ということで、2日間にかけて各先生を招いて健康の秘訣セミナーを開催しました。参加したお客様は勉強になった、自分の考えと似たお話を聞いて自信が持てた、と笑顔で話してくれました。



アクセスマップ



- 名古屋方面から**
名古屋市営地下鉄鶴舞線「赤池駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分
- 豊田方面から**
名古屋鉄道豊田線「日進駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分
- 長久手方面から**
リニモ「長久手古戦場駅」→市内巡回バス「くるりんばす」中央線バス停「農協前」より徒歩3分

施設休館日のご案内

12月							1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31											25	26	27	28	29	30	31
31																											

休館日 ▶ 開館時間 / 8:30~21:30
▶ 利用時間 / 9:00~21:00
▶ 休館日 / 月曜・年末年始

月曜休館日は施設利用申込み可能。
月曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館。



日進市スポーツセンター
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町家布 58-1 TEL 0561-75-1888
http://www.nissin-sc.jp/
指定管理者 コナミスポーツ&ライフ・エアアワン共同事業体

スポーツpress

新年から始めるスポーツ教室情報!!

盛り沢山!!!

~ボディコンバット&ボディバイブ一部紹介~

コラム

江口加代子先生が
健康であり続ける理由

P 駐車場 250台(無料)

1月～3月(第5期)開催スポーツ教室のご案内

各教室の申込は、お一人様1名分のみとさせていただきます。
2名以上をご希望される方は最初の申込みが終了した後、再申込みをお願いします。定員になり次第終了とさせていただきます。

2013年 新しい運動 始めてみよう!!

コンディショニング

ナチュラルヨガ (ハタヨガ)

12/20(木)13:30
受付開始

木曜日 **16歳以上**

「ハタヨガ」で笑顔あふれる時間を共に過ごしたいと思っています。ヨガが初めての方も大歓迎です。

3ヶ月分
(全10回) 6,500円

ナチュラルヨガ
細野智美先生

【時間】13:30～14:30

【定員】30名

日程 1月→17・24・31
2月→7・14・21・28
3月→7・14・21

大人も子供もフィジカル (体幹)トレーニング

12/22(土)10:30
受付開始

土曜日 **小学生以上**

体幹トレーニングで、腹筋や背筋を鍛え、代謝を良くし、体の歪みも矯正し改善します。

3ヶ月分
(全10回) 大人 5,000円
子供 2,500円

ライズアートジム
ナスティックス講師
杉浦克己先生

【時間】11:10～12:10

【定員】40名

日程 1月→12・19・26
2月→2・9・16
3月→2・9・16・23・30

骨盤エイジングyoga &ダイエットメソッド

12/18(火)10:30
受付開始

隔週火曜日 **16歳以上女性限定**

筋力アップや凝り固まった筋肉をゆるめる動きを行っていますので、ヨガが初めての方もご参加下さい。

3ヶ月分
(全6回) 4,000円

骨盤整体師
骨盤ダイエットトレーナー
リンパセラピスト
MAKI先生

【時間】11:15～12:30

【定員】40名

日程 1月→8・22
2月→5・19
3月→5・19

姿勢改善 エクササイズ

12/19(水)11:30
受付開始

水曜日 **16歳以上**

このクラスは疲れにくい身体を形成する事を目的とします。姿勢が気になる方、ヨガやピラティスを始めるきっかけとしてぜひ参加してみてください。

3ヶ月分
(全10回) 5,000円

NCA
コンディショニング
インストラクター
山崎謙介先生

【時間】11:30～12:30

【定員】40名

日程 1月→16・23・30
2月→6・13・20・27
3月→6・13・20・27

ストレッチ・ダンス

イスでのびのびピラティス ～冷え症さようなら!～

12/19(水)9:30
受付開始

水曜日 **16歳以上**

ピラティスで全身をすくまなく伸ばし広げて、ぽかぽかボディを手に入れませんか?日々の健康法を見直すチャンスです。

3ヶ月分
(全10回) 5,000円

健康運動指導士
白木和恵先生

【時間】9:30～10:45

【定員】40名

日程 1月→16・23・30
2月→6・13・20・27
3月→6・20・27

やさしいフラメンコ

12/19(水)11:00
受付開始

水曜日 **16歳以上**

ゆっくり背中を伸ばしてストレッチから始めるレッスンですので初めての方でも安心して受けられます。

全5回 3,500円

フラメンコスタジオオロコ
主宰
稲葉ひろ子先生

【時間】11:10～12:10

【定員】30名

日程 1月→9・16・23・30
2月→6

初めてでも大丈夫 ベリーダンス

12/20(木)19:30
受付開始

木曜日 **16歳以上女性限定**

体の各パーツを個々に動かすのが特徴的で、その動きを基礎から丁寧に指導します。

3ヶ月分
(全10回) 7,500円

エルメスダンスカンパニー講師
YUMI先生

【時間】19:45～20:45

【定員】40名

日程 1月→17・24・31
2月→7・14・21・28
3月→7・14・21

子どもクラス

楽しいリトミック

①12/19(水)10:00
②12/19(水)10:30
受付開始

水曜日 **お子様と保護者**

①1.5歳～2.5歳
②2.5歳～4歳

このクラスは子ども自身の表現活動に主体をおき、親子で一緒に体を楽しく動かすことをしていきます。

3ヶ月分
(全10回) 7,000円

元・幼稚園教諭
NPO法人
リトミック研究センター
認定講師
特別支援教育士
神谷映理子先生

【時間】①9:20～10:10
②10:20～11:10

【定員】各20組

日程 1月→9・16・23・30
2月→6・13・20・27
3月→6・13・(20・27)

はじめてみよう ジュニアダンス

①②12/21(金)16:00～
受付開始

金曜日 **①4歳～小学2年生
②小学生以上**

基礎から段階をふんでいきますので初めてのお子様でも安心してご参加できます。「音を楽しむ」から始めてみましょう。

3ヶ月分
(全10回) 7,500円

講師
TOSHICO先生

【時間】①16:15～17:15
②17:30～18:30

【定員】各20名

日程 1月→18・25
2月→1・8・15・22
3月→1・8・15・22

脂肪もストレスもノックアウト!

エアロ×格闘技エッセンス
ボディコンバット

エネルギッシュな音楽に
合わせて振りつけられた
エクササイズです。
普段使いづらい部位を
刺激して、シェイプアップ
にも効果的!

LesMills
BODY COMBAT
インストラクター
石川貴幸先生

対象
16歳以上

※土曜日の教室は、
高橋慶行先生が担当します

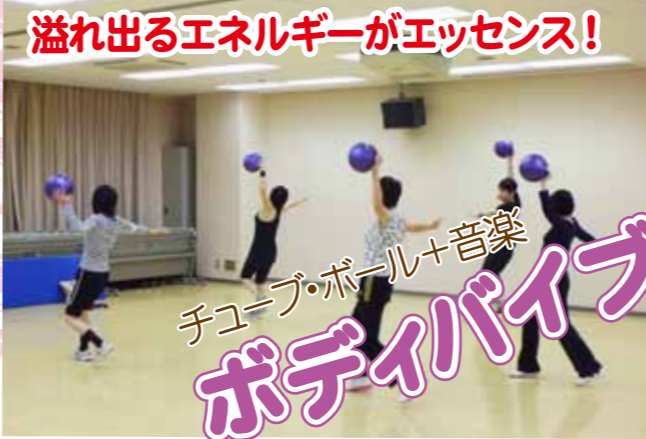
曜日	開催時間	参加費	受付開始日時	日程	定員
火曜日	19:45～20:45	3ヶ月分	12/18(火) 19:30～	1月→8・22・29 2月→5・19・26 3月→5・12・19・26	30
水曜日	9:45～10:45	7,500円	12/19(水) 9:45～	1月→9・16・23・30 2月→6・13・27 3月→6・13・27	50
土曜日	11:15～12:15	(全10回)	12/22(土) 10:15～	1月→12・19・26 2月→2・16・23 3月→2・9・16・23	30

※お休みしても他の曜日で参加できる振替制度あり。



LesMills
BODY VIVE
インストラクター
高橋慶行先生

元気の出る音楽を聴き
ながら丁寧に指導します!
運動後は体中が若返った
気分になり、エネルギーが
湧き出のを感じるはず
です。



曜日	開催時間	参加費	受付開始日時	日程	定員
火曜日	9:45～10:45	3ヶ月分 7,500円 (全10回)	12/18(火) 9:15～	1月→8・22・29 2月→5・19・26 3月→5・12・19・26	30
土曜日	10:00～11:00		12/22(水) 10:00～	1月→12・19・26 2月→2・16・23 3月→2・9・16・23	

キーワードを見つけ
クリスマスプレゼントをゲットしよう!

館内に隠されたキーワードを集められた方には、
総合受付にてクリスマスプレゼントを差し上げます。
皆様のご参加お待ちしております!!

【開催日】12月22(土)・23(日)
24(月)の3日間

各日先着
30名様

【時間】8:30～21:30
【受付】総合受付
【対象】どなたでもご参加可能(1人1個まで)

スポセン餅つき大会!
餅を食べて力をつけよう!!

新年早々、餅つき大会を実施します!!
つきたてのお餅をみんなで食べて元気を冬を
乗り切ろう!

【開催日】1月6日(日)

【時間】1回目 10:30～
2回目 14:30～
【場所】日進市スポーツセンター1Fロビー
【参加】無料

モニター大募集!!

スポーツセンターを利用頂き、アンケートに
答えていただける方を募集します。
今後の施設運営の参考にさせていただきます。
初めてご利用の方、大歓迎!
詳しくは総合受付(担当スタッフ 黒木)まで!

お気に入りの写真を大募集!!

お客様が撮った写真をこのスポセン press の題材に
使わせて頂きます。今回は藤井さん作品のお花を
使わせていただきました。スポセン press にぜひ
載せてほしいという写真をどしどしお送り下さい。
詳しくは総合受付(担当スタッフ 黒木)まで!

毎月第2金曜日 (平成25年2月のみ第1金曜日開催)

日進市役所からの お知らせ

ライフスポーツ体験会

参加
無料

【時間】19:00～20:45
【場所】日進市スポーツセンター2F
【申込】当日直接会場にお越し下さい。
【持物】室内スポーツシューズ

※注意事項
・小学3年生以下のお子様は保護者同伴でお越し下さい。
・室内シューズがないとご参加できません。
※トランポリンは靴下も必要です。

- ショートテニス
軽いスポンジボールと短いラケットでスマッシュ!
- トランポリン ※要靴下
高く飛べれば気分も爽快☆
心も体も健康に!
- ファミリーバトミントン
羽根付きスポンジボールと
短めのラケットでスマッシュ!
- バルバレー
柔らかいボールを使ってアタック!
- タグラグビー
腰につけたタグを敵に
とられないようにトライ!
- マンスリーチェンジスポーツ
今日は何のスポーツかな?当日までの
お楽しみですよ。
※種目は予告なしに変更、中止する事があります。

コラム 健康の秘訣とは!?

執筆 江口加代子先生

人間の寿命と健康は、日々をどんな気分で過ごすかと深い関係があると言われてます。イリノイ大学心理学部特別教授エド・ディーナー博士の研究では、「幸福感が強いと平均9.4年の長生きにつながる」との結果が出ています。健康になりたいのなら、今この瞬間どんな気分でいるのかを大切にしましょう。それが幸せな気分でいるためのコツです。

1. 親切な行いをする
他人に対して親切にすると脳内物質が放出され、その結果ストレスが消えたり、体調がよくなったりするそうです。
2. 誰かに触れる
マッサージなどは筋肉の凝りをほぐし、人と人の結びつきにおいて相手に安心感を与えます。優しい触れ合いで幸せホルモンが分泌します。
3. 日常生活の中で小さな幸せの瞬間をみつける
帰ってきたら「お帰り!」と誰かが言ってくれた、しゃっくりが止まったなど、どんな些細なことでもいいのです。

いつも幸せな気分でいられるようにこのような方法を使ってみると、免疫力がアップし健康になっていきます。寒い冬に向け、心をホカホカにして過ごしたいですね。

教室申込方法

- ・各教室の受付日時をご確認下さい。申込みは直接スポーツセンター受付に参加費と共に申込み下さい。
- ・各教室の申込みはお一人様1名分のみとさせていただきます。
- ・各教室、定員になり次第、募集締切とさせていただきます。
- ・定員に空きがある場合は、2013年1月5日(新年営業開始日)より電話でも受付可能と致します。