

日進市スポーツセンター 施設情報



トレーニング室利用案内

お手軽 料金	市内利用者	市外利用者	
	回数券(5回分)	2,050円	2,750円
	定期券(1ヶ月分)	4,110円	5,500円

※市内利用者の方は在住・在学・在勤の場合、身分証明書をお持ちください



愛知県下最大級の
クライミングウォール

トレーニング後は 風呂・サウナでリフレッシュ



Bath



Sauna

卓球台好評貸し出し中!

ラケット、球の貸し出し無料!手ぶらで卓球を楽しめます

- 場所** 2階ロビー
- 時間** 500円/1時間
- 申込** 1階受付にてお申し込みください
※事前予約不要



休館日

1

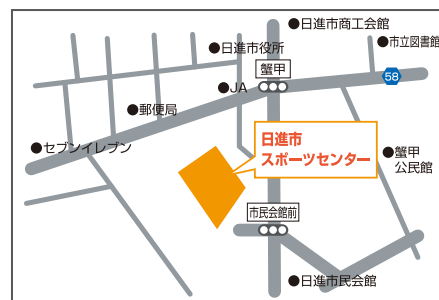
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



インドアスポーツスタジアム 日進市スポーツセンター

住所 ▶ 〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町家布58番地1
 電話番号 ▶ (0561) 75-1888
 営業時間 ▶ 9:00~21:00
 アクセス ▶ 「くるりんバス」全コース「市役所」より徒歩8分
 指定管理者 コナミスポーツ・エアワン共同事業体

詳しくは、日進市スポーツセンター
公式サイトをご覧ください。



スマホ
でも
OK!

<https://www.nissin-sc.jp/>

日進市スポーツセンター

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

POCEN PRE

2021.JAN

Vol.30

Take Free

SPOCEN PRESS Vol.30

2021年1月発行 編集・発行 コナミスポーツ・エアワン共同事業体 住所/愛知県日進市蟹甲町家布58番地1 TEL/0561-75-1888



カラダを動かして寒さを乗り切ろう!!

TRAINING ROOM

日進市スポーツセンター トレーニングルームのご紹介

愛知県最大級の室内クライミングウォール スポーツクライミング

日進市スポーツセンター施設紹介

子どもから高齢者まで
楽しめる教室がいっぱい

教室紹介

カラダを動かして
寒さを乗り切ろう!!

TRAINING ROOM

日進市スポーツセンタートレーニングルームのご紹介

基本4種

マシンを使い安全で簡単にトレーニングができるので初心者の方にもおすすめ!
基本的な部位の筋力アップができるので、日常生活に必要な筋肉を鍛えて丈夫な体をつくることができます。



上半身を鍛えたい方にオススメ!
チェストプレス

使用部位 胸・肩・二の腕
効果部位 大胸筋・三角筋・上腕三頭筋



基礎代謝の向上にも効果的!
レッグプレス

使用部位 もも前・もも後・お尻
効果部位 大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋



美しい後ろ姿が手に入る
ラットプルダウン

使用部位 背中・力こぶ
効果部位 広背筋・上腕二頭筋



目指せ!シックスパック!
クランチ

使用部位 お腹
効果部位 腹直筋



キツイけど効果は抜群!

ダンベル・バーベルなど

※初心者の方は、スタッフがサポートしますのでお気軽にお声がけください。

ダンベル・バーベルなどを使い、
高負荷の筋力トレーニングができます。

フリーウェイト



脂肪燃焼に効果的!

トレッドミル

ダイエットには有酸素運動をメインに。
筋トレと組み合わせるとさらに効果的!

有酸素運動

日進市在住・在勤・在学の方・日進市外の方などでもご利用いただけます!
トレーニングルームを初めてご利用される方

日進市在住・在勤・在学の方

回数券 2,050円(5回分)

定期券 4,110円(1か月間)

※在住・在勤・在学のいずれかを証明できるものをお持ちください。

日進市外の方

回数券 2,750円(5回分)

定期券 5,500円(1か月間)

新規利用のお客様へのご案内

トレーニング室を初めてご利用のお客様に、施設の利用方法・ルール・マナーのご案内とオリエンテーションを実施しております。お客様の目的に合わせた、アドバイスをさせていただきます。ぜひ、ご利用ください。所要時間は30分から45分程度です。

トレーニング開始

基本4種のトレーニング機器について使用説明をし、体験していただきます。初心者の方にも正しいトレーニングが行えるよう、トレーニングマシンの使い方や、トレーニングフォームをレクチャーします。

アドバイス・定期イベントもご用意しております

トレーニング室では、ご希望に応じ、個別プログラム(目的別にアドバイス)等をご用意しております。お気軽にスタッフにお申し付けください。

1人でトレーニングだけじゃない!楽しみ方いっぱい!

ミニレッスン

トレーニング室内で配布中のスケジュールの時間帯で、10~20分程度の簡単なミニレッスンを実施中です!トレーニングだけでは、つまらないあきてしまうetc...そんな方にオススメです!楽しみながら、シェイプアップを目指しましょう!!

無料体組成測定会

1/5(火)~1/10(日)

3か月に一度、体組成測定会を実施しております。筋肉量や体脂肪量などを細かく調べることにより、ご自身の今後のトレーニングに必ず役立ちます!ぜひご利用ください!!



STAFF 日進市スポーツセンターを運営するスタッフを一部ご紹介します。



石川 貴幸

この度、10月11日付で日進市スポーツセンター支配人として着任いたしました。2017年3月までの約3年間、当施設の支配人として動いていたことをごさいますのでご存知の方もいらっしゃるかもしれません。私自身、日進市在住の一市民でもありますので、日進市におけるスポーツの中核施設であるスポーツセンターをより多くの方に活用していただけるよう、施設運営者と利用者の両目線で知恵を絞り、努めてまいります。宜しくお願い致します。



浅野 浩司

6月より日進市スポーツセンターの副責任者として従事し、広報・施設管理の担当をしております。このような季刊誌を制作するのは初めてで、不慣れなこともありますが、皆様に安心して楽しくご利用いただけるよう、活動していきます。顔を見かけましたら、是非お声かけ下さい。よろしくお願い致します。



山田 凌平

こんにちは!アルバイトをさせて頂いています、山田です。特技は野球と筋トレです。高校の時は甲子園に出場し、大学まで続けていました。野球の話や筋トレの話の皆様と沢山話したいです!至らない所もあると思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



加藤 愛深

こんにちは!アルバイトの加藤愛深です。大学では心理学を学んでいます。部活動やサークルはやっていないので運動する機会が減ってしまいましたが、たまにスポーツセンターの競技場を利用して体を動かしています。みなさんもスポーツセンターで積極的に体を動かしましょう!

4階建てビルに相当の高さ!

東海最大級13メートル!!

経験者をはじめ、これからやってみたいという方、ぜひお待ちしております。

スポーツクライミング

SPORT CLIMBING

スポーツクライミング種目の紹介

SPEED スピード

10秒かからないスピード感のある展開

高さ10mもしくは15mの壁をハーネスをつけた状態で登ります。2人の選手が同時にスタートしフライングをしてしまうと失格となります。あらかじめ用意された2本のコースをそれぞれ1トライし、速さを競う競技です。違うコースが決められているため、身体能力や純粋なスピード勝負となります。

LEAD リード

初めてのコースを1回勝負で登る。

15m以上の壁を6分の制限時間内にどこまで登れるかを競います。安全確保のためロープを掛けながら登り、ボルダリングと違い、落下してしまうと終了です。制限時間終了時落下時の位置が記録となります。完登した選手や同じ位置の選手が複数いた場合はタイムの速い選手が上位にきます。

BOULDERING ボルダリング

制限時間内ならば再チャレンジ可能

ロープをつけずに登るクライミングで、壁の高さは4m程度です。制限時間内に登れたコースの数を競う競技です。コースのトップ(頂上)のホールド(掴む所)を両手で保持することが出来れば完登となります。クライミングから安全確保という要素が取り除かれ、より純粋に登る事に集中できます。

日進市スポーツセンターでスポーツクライミングをしよう!

日進市スポーツセンター第1競技場にはクライミング設備があります!初めての方でも安心・安全にできるトップロープ式のクライミングを体験いただけます。個人で利用していただくには、クライミングの講習・認定試験が必要となりますが、定期的に行っている体験会では小学生以上のどなたでも気軽に体験することが出来ます。クライミングを体験してみたい、という方はぜひ日進市スポーツセンターへお越しください。※都合により日程が変更となる場合がございます。

気軽に体験! 体験会 事前予約不要

道具も無料で借りられるので気軽に体験できます。親子で楽しみに来てくれる方もいらっしゃいます。

[対象]小学生以上
※小学生の場合、保護者とペアで参加して頂きます
[料金]一般 510円
中学生 250円
小学生 760円 ※保護者含む

日程 1/9(土)・23(土)・3/20(土)・27(土)
時間 9:00~13:00

基本を学ぼう! 基礎講座

基礎講座は、トップロープ式でクライミングウォールを安全に利用するための講座です。

[対象]中学生以上
[料金]3,080円

日程 2/3(水)・10(水)・17(水)
時間 19:00~21:00
受付開始日 1/5(火) 19:00~

使用資格取得! 認定試験

基礎講座受講者、ロープクライミング経験者が対象となります。認定試験は、安全技術を習得しているかどうかを試験致します。合格者には認定書を交付し、日進市クライミングウォールを自分たちで利用することが可能になります。

[対象]中学生以上
[料金]1,020円

日程 2/24(水)
時間 19:00~21:00
受付開始日 2/3(水) 19:00~

「新型コロナウイルス対策」ご利用の皆様へのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大を食い止め、健康的に皆様の運動習慣を続けるためにみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



体温が37.5度以上の方はご利用いただけません。

事前にご家庭での検温をお願い致します。



来館時、施設ご利用時のマスク着用をお願い致します。

安全のためにマスクを外して運動することは可能ですが、感染防止のため可能な限りマスクをご着用いただき、会話を控えていただくとともに咳エチケットにご協力ください。



来館時には必ず手指の消毒をお願い致します。

施設エントランスに設置してあるアルコール消毒液で必ず手指の消毒をお願い致します。



3密を避け、可能な限り分散利用をお願い致します。

他の利用者との距離を1m~2m程度を目安に間隔を取り、近距離での会話や発声、お食事はご遠慮ください。



次の症状に該当する方はご利用をお控えください。

- 全身の倦怠感、せきや発熱など風邪のような症状がみられる方
- のどの痛み、味覚や嗅覚に異常を感じられる方
- ご家族に発熱などの症状がみられる方
- 感染が疑われる方との接触がある方
- 過去14日以内に海外の渡航から帰国された方



設備充実!様々な用途でご利用いただけます!

日進市スポーツセンターの施設をご紹介します!

日進市スポーツセンターは、子どもから高齢者、体の不自由な方にも、1日中ゆっくりとスポーツを「遊び」として楽しめるよう整備された施設です。皆様の健康な身体をつくる場、出会いや親交を深める場として、ご利用いただけます。

無料駐車場 完備!!
立体駐車場 200台
※車高2.1mまで
第2駐車場 50台

1F

入り口をぬけると広々としたロビーがあり、待合も快適です。設備の整ったトレーニング室や武道の設備が整った競技場など、様々な施設をお楽しみいただけます。

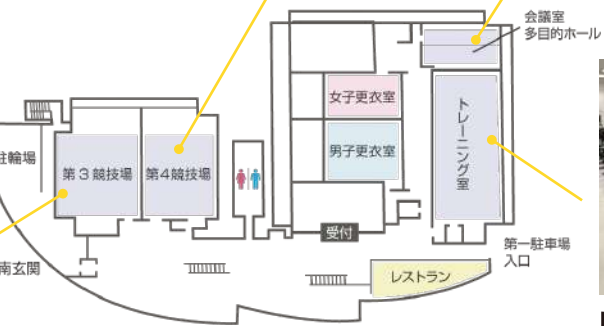


館内唯一の畳張り!
見学スペースも完備!



会議室(多目的ホール)
会議、ダンスレッスン等

シャワー・浴槽・
低温サウナ・
ドライヤーを完備!



第3競技場 剣道、バレー、ダンス等



トレーニング室
有酸素運動、筋力トレーニング、フリーウェイト等

最新のトレーニング設備、
フリーウェイトゾーンも充実!

2F

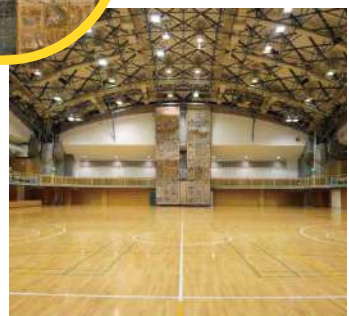
球技やクライミングウォール等、様々なスポーツができる競技場や、ママにも嬉しい「こどもべや」等、地域の皆様に幅広くご利用いただいております。



第2競技場 バasketボール、バドミントン等



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!
クライミングウォール



広々とした競技場、
観客席も約500席!
第1競技場
Basketボール、
ハンドボール、卓球等



広々スペースに、
ミニクライミングウォールや
クッションブロックもあるよ!
子ども部屋
ミニクライミングウォール、ブロック遊び



ラケット、球の貸し出し無料!
手ぶらで卓球を楽しめます。
卓球・スポーツライブラリ
500円/1時間
※1F受付にてお申し込みください

※現在、新型コロナウイルス対策の一環として一部使用できない設備がございます。

PICK UP SCHOOL 教室紹介

日進市スポーツセンターでは、子どもから高齢者の方にも楽しめる様々な健康教室を開催しています。



60歳からの運動スクール

OyZ オイズ

体力に自信のない方にも安心の
少人数制運動スクールです。



脂肪もストレスもノックアウト

ボディコンバット

様々な格闘技を音楽に合わせて
振り付けたエクササイズです。



怪我をしない・させない

機能改善ヨガ

日常生活でケガをしない・させない、動き
やすいカラダをめざす初心者クラスです。



★祝★日進市スポーツセンター開校記念!

2020年9月～日進市スポーツセンター(日進校)にて、新規開校致しました!
東京でオスメの幼児体操教室ランキング1位!
「スポーツ科学×幼児教育学」ふたつを融合した21世紀型教育の、
新しい総合キッズスポーツスクール「biima sports」を、一度体験してみませんか?

日進校 日進市スポーツセンター 第一競技場・第二競技場

月曜校・金曜校 定員各20名

年少・年中 15:00～16:00
年長・小学1～3年生 15:55～16:55

コーチ 奥田裕介
日進市スポーツセンターで毎週月曜金曜の15時から子供たちに指導
しています!楽しく汗をかくをモットー
にやっていますのでぜひ一度
見に来てください!

左記のQRコードまたは「ビーマスポーツ」で検索(24時間受付)
<https://biima.co.jp/sports>

お電話は混み合う場合がございます。 **03-6869-7697**
(予約専用:受付時間 平日11:00～17:00)

2020年9月～ 刈谷校・碧南校・名古屋駅前校が開校中! 詳しくはビーマスポーツHPをご確認ください。

スポーツ&カルチャー教室スケジュール

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
ダイエット骨盤メソッド 10:00～11:00	フローヨガ 9:45～10:45	いきいき健康体操教室 9:45～11:00		ボディコンバット 9:45～10:45		ハタヨガ 9:45～10:45
楽しいリトミック ①10:00～10:50 ②11:00～11:50	新規教室 キレイヨガ 11:10～12:10	楽しいリトミック ①10:00～10:50 ②11:00～11:50		ボディコンバット 11:10～12:10	コア&フィジカルトレーニング 11:10～12:10	
筋膜リリース 11:10～12:10	心と身体をほぐすフラダンス 11:15～12:15	OyZ運動スクール(足腰強化) 11:30～12:30	ソフトエアロビクス 11:00～12:30	OyZ運動スクール(脳活性化) 13:30～14:30	ボディコンバット ①11:15～12:15 ②13:00～14:00	フローヨガ 11:15～12:15
ハタヨガ 13:30～14:30	心と身体をほぐすフラダンス(入門) 12:30～13:30	キッズダンス(ビギナーI) 15:10～16:00	ケガをしない・させない機能改善ヨガ 13:30～14:30	biima sports 年少・年中 15:00～16:00		
biima sports 年少・年中 15:00～16:00	ハタヨガ 15:15～16:15	キッズダンス(ビギナーII) 16:05～16:55		biima sports 年長・小学1～3年生 15:55～16:55		
biima sports 年長・小学1～3年生 15:55～16:55		心と身体をほぐすフラダンス 19:30～20:30		ジュニアダンスI(レベル別) 16:40～17:40		
ジュニアダンスIII(レベル別) 17:50～18:50	ボディコンバット 19:45～20:45	フローヨガ 19:30～20:30	美しさをつくるベリーダンス 19:45～20:45	ジュニアダンスII(レベル別) 17:50～18:50		

- 目的別のエクササイズ
- 趣味と健康を兼ねた教室
- ゆったりとした動きで無理なくエクササイズ
- 60歳からの運動教室
- お子様向け教室
- biima sports