

夏場も安心
室内
トレーニング

室内での有酸素運動がオススメ！ 暑い夏を元気に乗り切る！

初めてでも安心！
初回オリエンテーション実施いたします。
(※希望者のみ)

スタッフ常駐！
いつでもスタッフがいますので、わからないことがいつでも気軽に聞ける！！

定期券と回数券で
あなたに合った利用ができます！！
日進市在住、在勤、在学ならさらにお得です。

トレーニング後は、
お風呂や低温サウナで
リフレッシュしていただけます。

日進市内在住・在学・在勤の方必見!!

お手軽料金

サウナ・お風呂も
利用できます。

トレーニング室利用料金

市内定期券の場合 1日あたり

約 **234**円 (税込)

種類	市内利用者	市外利用者
回数券(5回分) ※有効期限1年間	3,050円 (税込)	4,100円
定期券(1ヶ月分)	6,100円 (税込)	8,200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。
※障がい者手帳等をお持ちの方は無料にてご利用頂けます。詳細はお問合せください。



広々、充実のマシンラインナップ



有酸素運動
カーディオマシン



筋力トレーニング
レジスタンスマシン



筋力トレーニング
フリーウエイト

21世紀型
総合キッズスポーツスクール

ピーマ スポーツ
biimaSports

	年少～年長	小1～小3	小3～小6 Advanceコース
月	15:20～16:20	16:30～17:30	16:30～17:30
金	15:00～16:00	15:55～16:55	

お申し込みは、右記 QR コード
または「ピーマスポーツ」で検索

体験無料!



名古屋グランパスフットサルスクール
日進市スポーツセンター会場

スクール生募集中

対象学年
年中～小学2年生

学年	曜日	時間	会場	コース	月会費(税込)	年会費(税込)
年中・年長	月	17:30～18:20	第1競技場 or 第2競技場	週1回	5,500円	11,000円
		18:30～19:30				
小学1・2年					7,150円	

連絡先・お問合せ TEL:0561-36-4455 (受付時間:平日 火～金 10:00～18:00)
Mail:school@nagoya-grampus-eight.co.jp

グランパスチアダンススクール

スクール生
募集中

グランパスチアダンススクールは、愛知県内各所にございます。
名古屋グランパスを盛り上げるスクール生募集!
みんなでCheerを楽しみながら名古屋グランパスを応援しませんか?

月曜	クラス① U9 (年中～小学3年生)	時間	16:30～17:20	月会費	5,500円/月
月曜	クラス② U18 (小学4年生～高校3年生)	時間	17:30～18:30	月会費	6,050円/月

【年会費】8,800円(保険代含む)
【教材費】6,600円(Tシャツ・リボン・ボンボン)
※イベント出演時のユニフォームは別途

問合せ先 グランパスチアダンススクール事務局
☎052-261-2662 ✉grampus@zat.co.jp

6/24(水)～29(火)
**無料体組成
測定会** ※予約不要
専門の測定機器であなたの
身体の筋肉バランス・脂肪量
などを精密診断します。
【時間】終日
【場所】トレーニング室
【対象】16歳以上

第10回スポセンカップ
フットサル大会

参加チーム
募集中!
【会場】第1競技場
【対象】16歳以上男女問わず
【定員】10チーム
【参加費】8,000円(税込)/チーム

大会開催日時 令和7年9月6日(土)9:00～15:00

インドアスポーツスタジアム
日進市スポーツセンター トレーニング室
初めてのご利用優待券

代表者氏名 _____
【対象】 会員登録されたことのない方 利用人数 _____名

定期券1週間延長で購入できます ●有効期限: 2024年7月31日(木)

※会員登録されたことのない方が対象となります。※本券は1枚につき、同一世帯でお住いのご家族1回限り有効です。※ご利用の際は、運転免許証・保険証等の身分証明書
のご提示が必要となります。※本券は切り離してお持ちください。本券利用上の注意 ・ご利用時に1階総合フロントへご提示ください。・有効期限内のみ有効です。

施設ご利用時の注意 ・高校生以上の方がご利用いただけます。・室内シューズが必要となります。・その他、ご利用方法をホームページで確認下さい。

ソニー生命カップファミリーエンジョイテニス2025
ちびっこテニス講習会

お子さまと保護者さま、ご家族を対象にキッズボールとミニラケットを
使用したテニス講習会です。一緒に夏のテニスの思い出を作りましょう!

定員 30組
8月17日(日)開催
10:30～12:00(予定) ※10:00受付

【会場】第1競技場
【参加費】お子さま1人100円(保険代)
【対象】10歳くらいまでのお子さまとその保護者

申込み方法など詳細
右よりアクセスしてください。応募方法などの詳細は
6月12日以降8月のページに掲載します。
【締切】7月25日(金)必着
日本女子テニス連盟(JLTF)愛知県支部HP(普及部)
お問合せ先 小栗由美子/TEL:080-3070-3928



健康教室

一般受付開始 ※電話受付不可

6月18日(水) 12:00~

受付開始時間前に希望クラスが定員に達した場合は抽選となります。

体験会参加者募集
550円で体験会参加

体験料キャッシュバック!!

受付開始日~6/30(月)18:00までにお申込された方
※一部の定員クラスでは体験会に参加いただけないクラスがございます。
※体験会は事前予約制となります。お電話でお申込みください。

週間スケジュール
一覧・申込方法は
こちら



教室に関するご質問・お問合せ

☎0561-75-1888

全て税込み価格

参加費 ★ 体験会日程 参加資格 16歳以上(対象年齢が記載していないクラス) ※現参加者で定員となった場合は、新規参加者受付をしない場合がございます。 ※体験会は、講師の体調等により急遽、開催を見合わせる場合もございます。予めご了承ください。

月曜日に新登場!!
歪まないカラダづくり



月 背骨コンディショニング

背骨コンディショニングでは、3つの運動メソッドで、歪まないカラダづくりを行います。また、スポーツをされている方へのパフォーマンスアップやけがの予防にもとても効果的です。

無料体験会 6月23・30日

お電話にて事前にご予約をお願いします。

月 曜
11:45~12:45

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

月 楽しく弾もう! バランスボール

バランスボールを使い、有酸素運動、筋トレ、ストレッチを音楽に合わせて楽しく行います。自然に体幹が鍛えられ、姿勢の改善・腰痛・肩こり改善、ダイエットの効果が期待できます。

お子様連れOK



11:15~12:15
(体験)6月2・9・16・23日

ボール貸出無料

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

火 水 心と身体をほぐすフラダンス

夜クラスあり

ハワイの伝統舞踊を基礎から習ってみませんか? ハンドモーションの練習を重点的に行います。

日	火 曜	水 曜
🕒	【ベーシック】11:15~12:15 【入門クラス】12:30~13:30	【ベーシック】19:30~20:30
★	(体験)6月3・10・17・24日	(体験)6月4・11・18日

¥ 8,690円(7月8月9月/全10回)

水 いきいき健康体操教室

イスやボールを使用したストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動などを行います。

※ミニボール必要施設内770円で販売

9:45~11:00

(体験)6月11・18日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)



木 美しさをつくるベリーダンス

夜クラス

女性らしい柔らかな動作から、シェイプアップ効果や、美容、健康効果を目指します。

19:45~20:45

(体験)6月5・12・26日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

女性限定



木 アクティブエアロビクス

音楽に合わせてステップを踏み、有酸素運動を楽しみましょう。後半は体幹トレーニングとマットエクササイズでバランスを整え、美しい筋肉をつけましょう。

11:00~12:30

(体験)6月5・12・19日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

金 ボディコンバット

様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエネルギーワークアウトです。パンチやキックを撃つ時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。

9:45~10:45

(体験)6月6・13日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)



日 ボディジャム

ダンスとエクササイズを融合したエネルギッシュなスタジオワークアウト! 身体を大きく使って動くことでシェイプアップやカロリー消費・脂肪燃焼などの効果も期待できます。

13:15~14:15

(体験)6月7・21・28日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

日 コア(体幹)&フィジカルトレーニング

体幹とインナーマッスルをストレッチによって鍛え、姿勢の改善や代謝力のアップを目指します。

◎平日仕事のあるパパ・ママにおすすめ

11:10~12:10

(体験)6月7・14・21・28日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)



月 卓球教室 子どもクラス

初心者から経験者まで楽しく卓球をしましょう。

子どもクラス(小学校1年~6年生)

18:00~19:30

(体験)6月2・9日

¥ 8,690円(7月8月9月/全10回)

水 金 シニア向け教室 60歳からの運動スクール OYZ(オイズ)

体験随時受付中

週1回(月4回)

5,720円

※どちらかのコースをお選び頂きます。

週2回(月8回)

8,140円



運動に不慣れな方や、体力に自信のない方に安心の少人数制運動スクール

水 足腰強化コース
11:30~12:30

・足腰の筋力運動 ・ステップ運動
・姿勢改善運動

(体験)6月4・11・18・25日

金 脳活性化コース
13:30~14:30

・有酸素運動 ・脳を使う動き

(体験)6月6・13・20・27日

YOGA



月 火 日 ハタヨガ -姿勢・歪み矯正ヨガ-

ハタヨガは伝統的なヨガの基本です。パワー系の動きで力強く、リラックス系の動きで心身を心地よくほぐします。身体のバランスを整え、歪みやホルモンバランスを整える効果もあるので身体の不調の改善に役立ちます。

日	月 曜	火 曜	日 曜
🕒	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	15:15~16:15	9:45~10:45
★	(体験)6月9・16・23・30日	(体験)6月3・10・17・24日	(体験)6月8・15・22・29日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

火 キレイヨガ

ヨガで体をほぐす・伸ばすに加え、筋トレやピラティスの要素を取り入れて、美脚・美尻・美しい姿勢や後ろ姿、アンチエイジングを目指します。

11:10~12:10

(体験)6月3・10・17日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

火 水 日 フローヨガ

夜クラスあり

ヨガの基本である太陽礼拝をベースに身体を大きく動かすクラスです。呼吸とともに流れるようにポーズを変化させることでエネルギーの循環がスムーズになり、心身の維持や向上につながります。

日	火 曜	水 曜	日 曜
🕒	9:45~10:45	19:30~20:30	11:15~12:15
★	(体験)6月3・10・17日	(体験)6月4・11・18・25日	(体験)6月8・15・22・29日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)

木 機能改善ヨガ

ヨガのストレッチ効果により柔軟性を高め、ヨガのポーズで体幹を強化、効率よく機能的な体の使い方をお伝えします。日常生活でケガをしない、させない、動きやすい身体をめざす初心者クラスです。

13:30~14:30

(体験)6月5・12・19・26日

¥ 8,250円(7月8月9月/全10回)



親子教室



水 楽しいリトミック

「みんなで一緒に遊ぶ楽しさ」を感じ、友達関係を築くための基礎をつくります。親子と一緒に、お友達と一緒に、遊びの中から体を動かすことを楽しんでいただきます。

🕒	①1.5歳~2.5歳のお子様と保護者	10:00~10:50
🕒	②2.5歳~4歳のお子様と保護者	11:00~11:50
★	(体験)6月4・11・18日	

¥ 8,030円(7月8月9月/全10回)

インドアスポーツスタジアム 日進市スポーツセンター

詳細につきましては、日進市スポーツセンター
公式サイトをご覧ください。

https://www.nissin-sc.jp/
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 58-1
【お問合せ】☎0561-75-1888
【営業時間】9:00~21:00
【休 館 日】月曜日・年末年始(12/28~1/4)
※月曜日が祝日の場合は開館/翌日は通常営業



※写真は全てイメージです。