

4月より利用料金が値上げとなります

# 値上げ前 まとめ買い チャンス!

～春から始める健康づくり～

日進市内在住・在学・在勤の方必見!!

お手軽料金

## トレーニング室利用料金

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	2,050円(税込)	2,750円
定期券(1ヶ月分)	4,110円(税込)	5,500円

市内定期券の場合 1日あたり

約 **158円** (税込)

※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。

トレーニング室・サウナ・お風呂が利用できます



## インドアスポーツスタジアム 日進市スポーツセンター

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。

## 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

定員 各20名

	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

## 新年度スクール生募集中

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		17:30～18:20	第1競技場 or 第2競技場	週1回	5,500円	11,000円
小学1・2年		18:30～19:30			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?

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

### 3/16日 参加者募集中 親子フットサル教室

親子で参加できるフットサル教室。初心者も経験者もOK!  
たくさんのコーチが指導しますので安心してご参加ください。

1	2
9:30～10:50 小学1年～小学3年	11:00～12:20 小学4年～小学6年

【参加費】1組2名(子ども1人、保護者1人) / 1,650円(税込)  
※子ども(兄弟姉妹)1人追加料金500円(税込)  
【定員】各20組  
詳細やご質問はお気軽にお問合せください。  
主催: 日進市スポーツセンター

### 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

## トレーニング室特別優待券

代表者氏名 \_\_\_\_\_  
利用人数 \_\_\_\_\_ 名

定期券1週間延長、回数券1回追加で購入できます ●有効期限: 2025年3月31日(月)

回数券お一人様5枚まで。 ※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。

### 自分の身体を知ろう

## 3/25(火)～30(日) 無料体組成 測定会

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。  
※予約不要  
【時間】終日 【場所】トレーニング室  
【対象】16歳以上

### 平日夜 土日大歓迎 アルバイト募集!

未経験OK 接客が好きな方 体を鍛えるのが好きな方

仕事内容 受付やトレーニング室利用者への案内などのお仕事です。  
資格 18歳以上(※高校生不可) 時給 時給1,077円～  
勤務時間 8:30～22:00(※1日3時間～、週2日～/月曜・年末年始休館)  
待遇 交通費規定内支給、制服貸与、昇給有  
トレーニング室の利用

【お問合せ】 0561-75-1888 担当/杉山

# 健康教室

一般受付開始 ※電話受付不可  
**3月18日(火)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~3/31(月)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!!

自律神経のバランスを整える!

## メンタルボディピラティス

骨盤メソッドを軸に身体の筋力や姿勢の改善に加えメンタルヘルスにも良い影響を与え自律神経のバランスを整えるレッスンです。

女性限定

🕒	10:30~11:30
★	(体験)3月3・10・17・24・31日

¥ 8,250円(4月5月6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)3月3・10・17・31日

¥ 8,250円(4月5月6月/全10回)

ボール貸出無料



## 月 土 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。

🕒	月 曜	土 曜
🕒	13:00~14:00	13:15~14:15
★	(体験)3月10・17・24日	(体験)3月8・15・22・29日

¥ 8,250円(4月5月6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。

🕒	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)3月4・11・18・25日	(体験)3月5・12・19・26日

¥ 8,690円(4月5月6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)3月5・12日

¥ 8,250円(4月5月6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)3月6・13・20日

¥ 8,250円(4月5月6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)3月6・13日

¥ 8,250円(4月5月6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。

🕒	金 曜
🕒	9:45~10:45
★	(体験)3月7・14日

¥ 8,250円(4月5月6月/全10回)



## 土 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)3月1・22・29日

¥ 8,250円(4月5月6月/全10回)



## 月 卓球教室

初心者から経験者まで楽しく卓球をしましょう。

一般クラス		子どもクラス(小学校1年~6年生)
🕒	クラス② 11:00~12:30 クラス③ 13:30~15:00 ※4月5月6月のみ	18:00~19:30
★	(体験)3月3・10・17日	(体験)3月3・10・17・24日
¥	7,821円(4月5月6月/全9回) 8,690円(4月5月6月/全10回)	8,690円(4月5月6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

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 (体験)3月5・12・19・26日	・足腰の筋力運動 ・ステップ運動 ・姿勢改善運動
金	脳活性化コース 13:30~14:30 (体験)3月7・14・21・28日	・有酸素運動 ・脳を使う動き

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

## YOGA



## 月 火 日 ハタヨガ 一姿勢・歪み矯正ヨーガ

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。

🕒	月 曜	火 曜	日 曜
🕒	①13:30~14:30 ②14:45~15:45	15:15~16:15	9:45~10:45
★	(体験)3月3・10・17・31日	(体験)3月4・11・18・25日	(体験)3月2・9日

¥ 8,250円(4月5月6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)3月4・11・18日

¥ 8,250円(4月5月6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。

🕒	火 曜	水 曜	日 曜
🕒	9:45~10:45	19:30~20:30	11:15~12:15
★	(体験)3月4・11・18日	(体験)3月5・12・19・26日	(体験)3月2・9・23・30日

¥ 8,250円(4月5月6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)3月6・13日

¥ 8,250円(4月5月6月/全10回)

## 水 楽しいリトミック



「みんなと一緒に遊ぶ楽しさ」を感じ、友達関係を築くための基礎をつくります。親子で一緒に、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けます。

🕒	①1.5歳~2.5歳のお子様と保護者 ②2.5歳~4歳のお子様と保護者	10:00~10:50 11:00~11:50
★	(体験)3月5・12・19日	

¥ 8,030円(4月5月6月/全10回)

## 水 キッズダンス



音楽に合わせて体を動かすこと、楽しむことを目的とした初心者向けのダンスクラスです。体育の授業にも含まれるダンスに注目が集まっています!

🕒	ビギナー I (4歳~年長)	15:05~15:55
★	(体験)3月5・12日	

¥ 7,920円(4月5月6月/全10回)

## 金 ジュニアダンス

ヒップホップとSTREETダンスをMIXしたスタイルのダンスを、徐々に身につけていきます。フォーメーション等も練習に取り入れ、発表会などにも参加できる機会も作っていくクラスです。

🕒	レベルI (小学4年生~6年生)	16:40~17:40
★	(体験)3月7・14日	

¥ 8,250円(4月5月6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。

