



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

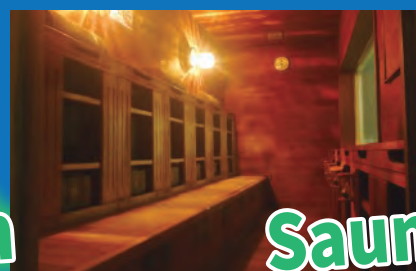


愛知県下最大級の
クライミングウォール

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

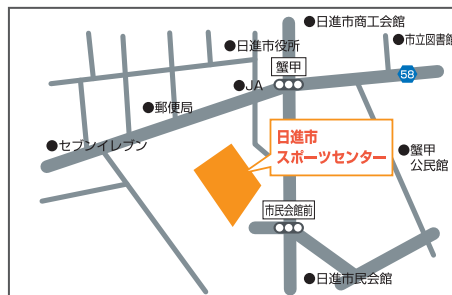
2

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			

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			

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



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 ▶ 「くるりんばす」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・エアリアワン共同事業体

POCEN
PRE

2019 JAN
VOL.25

Take Free



自分に合ったトレーニングを!

特集

V-BODY

第5回スポセンカップレポート
口論義みらいフェスティバル
スポーツフェスタのご案内

冬太り撃退!
体幹トレーニング
2018年第4期教室情報

SPOCEN PRESS Vol.25 2019年1月発行 編集・発行/コナミスポーツ・エアリアワン共同事業体 住所/愛知県日進市蟹甲町家布58番地1 TEL/0561-75-1888

V-BODY

トレーニング室で実施中のパーソナルプログラム「V-BODY」の内容をご紹介します!

トレーニングしたいけど1人だと不安...



ダイエットにもぴったり!



週2日か週1日が選べる! 自分に合ったコースで始めよう!

僕は週2日 しっかりトレーニング



私は週1日から始めよう



料金表

コース	期間	料金
週2回コース	4週間	32,400円
週1回コース		21,600円

※別途トレーニング室使用料が必要です

STEP1 お客様の希望に合わせてトレーニング方法を選択

初回はお客様のご希望を詳しくお聞かせいただき、3種類のボディメイクコースからお客様に適したコースを選択します。マシンを使ってトレーニングをしたことが無い初心者の方でも、安心してトレーニングをしていただけるように、マシンの使い方を詳しくご案内します。



3種類のボディメイクからセレクト



STEP2 トレーニング開始!

筋力アップをしたい方には8~10回行うのが限界になるようなやや高い負荷設定でトレーニングをします。しっかりと引き締めたい方には10~15回くらいで疲れを感じる程度の負荷設定にして、セット数を多めにしています。いずれのトレーニング方法でも、正しい使い方、姿勢が重要になります。最終的にはお客様がお一人でトレーニングできるようにご案内します。

トレーニングの内容

筋力アップ 高重量×低回数

シェイプアップ 低重量×高回数

※種目により重量と回数は異なります



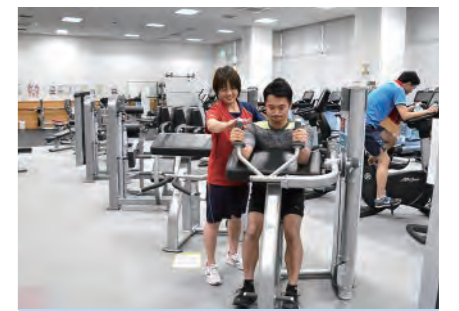
チェストプレス

鍛える部位: 胸・腕 (大胸筋・三角筋・上腕三頭筋)



レッグカール

鍛える部位: 脚(ハムストリングス)



トライセップス・エクステンション

鍛える部位: 腕(上腕三頭筋)

STEP3 理想をめざしてボディメイク!

マシンを使ったトレーニング方法の基礎が身についたら、お客様の希望によりフリーウェイトでさらに細かくトレーニングを行うこともできます。

理想の体作りには、フリーウェイトでの細やかなトレーニングは欠かせません!男性はもちろんのこと女性のお客様にも、ダンベルやバーベルを使ったトレーニングを覚えていただくことをお勧めしています。

また、V-BODYをお申し込みの方には、コナミ特製のホエイプロテイン・ゼリーをお渡ししています。タイミングよくたんぱく質を摂取することで筋肉の成長をサポートします。



※画像はトレーニングの一部です。詳細はスタッフまでお問い合わせください。



レッグエクステンション

鍛える部位: 脚(大腿四頭筋)



ラットプルダウン

鍛える部位: 背中・腕 (広背筋・上腕二頭筋)



ショルダープレス

鍛える部位: 肩 (三角筋・上腕三頭筋)



バイセップカール

鍛える部位: 腕(上腕二頭筋)



クランチ

鍛える部位: お腹(腹筋)



レッグプレス

鍛える部位: 脚(大腿四頭筋)

第5回スポセンカップ フットサル大会

スポーツイベントレポート
2018・12・22

今年もたくさんのチームが参加し、熱い戦いを繰り広げました!



エンジョイクラス優勝 K☆FC

優勝おめでとう!!!



ミックスクラス優勝 トムとジェリー

日進市スポーツセンター第1競技場にて『第5回スポセンカップフットサル大会』を開催しました。

大会は例年同様、男女関係なく試合をできるエンジョイクラスと、女性が最低でも1人はコート内で試合をしなければいけないミックス(男女混合)クラスを用意し、日進市や近隣市町村からたくさんの参加がありました。

連続して今回の大会まで参加して頂いているチームも多数あり、スポセンカップの普及を実感しました。

試合はとても白熱した内容となり、みなさん日頃の成果を発揮するように華麗なボールさばき、パス・シュートを繰り広げ、息をのむ試合展開が多くありました。

Pick Up 愛知県口論義運動公園イベント情報

愛知県口論義運動公園

口論義 **みらい**
フェスティバル
2019.1.14(月・祝) 9:00~17:00
主催/口論義みらいスポーツコミュニティ

スポーツ鬼ごっこ

遊びの原点!
スポーツ鬼ごっこを開催!
申込はホームページよりご確認ください。



他にもサッカー大会・テニス大会等
見て、参加して、楽しめる
盛りだくさんな1 Day!!

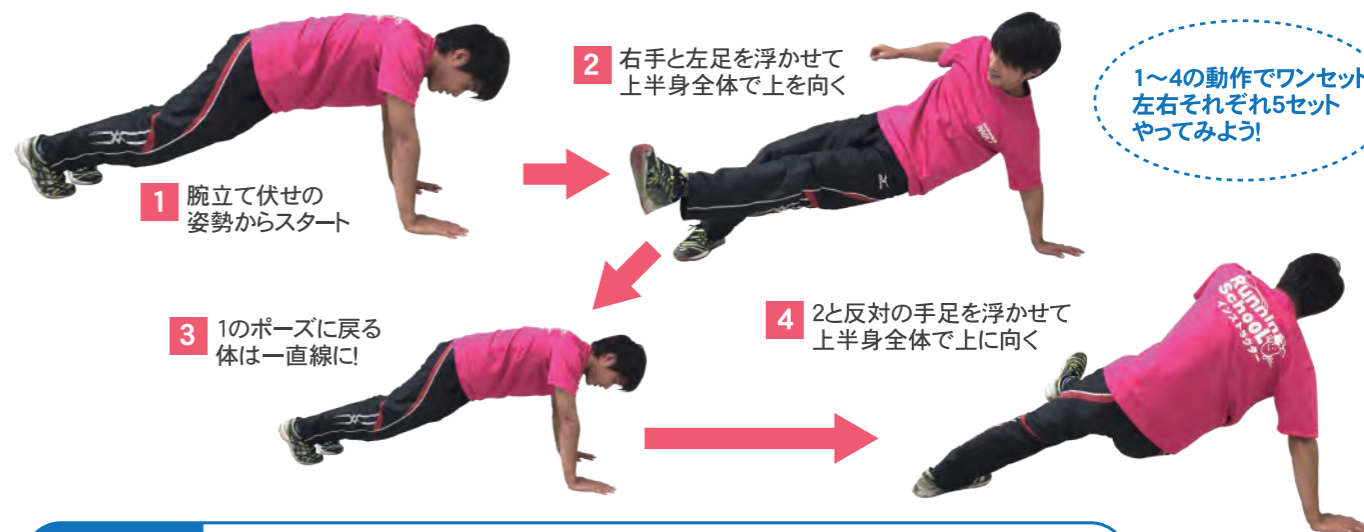
冬太り 撃退!

体幹トレーニングで理想の体を手に入ろう!



冬太り始めて、運動しないといけないのは分かっているけど寒くて外に出たくない...そこで室内でできる筋力トレーニングをご紹介します。筋力トレーニングは基礎代謝を上げ、やせやすく太りにくい体をつくることができます。

STEP 1 「動作系」種目できたえよう!~腹筋編~



1~4の動作でワンセット
左右それぞれ5セット
やってみよう!

ワンポイントアドバイス 常に腹筋に力を入れてお尻が下がらないように我慢してみよう!

STEP 2 「ねじる動き」で腹筋を鍛えよう!~腹斜筋編~



1~3の動作でワンセット
なるべく早く30セットやってみよう

ワンポイントアドバイス 常にお尻以外のところが地面につかないように気をつけよう。かかとをタッチするときはおなかをしっかりとひねってみよう!

冬は、太りやすいイメージがありますがそれは誤解です。どうしてそのようなイメージを持つようになったかは、単純にクリスマスやお正月、忘年会など、イベントが立て続けにあるからです。その分、普段より多く食事すればそりゃ太ります。ヒトは、寒くなると体温が低下しすぎないように、脂肪を燃焼させて体温を一定に保とうとする働き(恒常性機能)があります。つまり体温を上げるエネルギーを使うため基礎代謝が上がります。「冬は痩せやすい」という理由につながるのです。また鍋やスープなど温かい食べ物も、基礎代謝をあげてくれます。以上のことから、冬にダイエットするのが最適だといわれていますのでぜひ皆さんチャレンジしてみてください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	フローヨガ 9:45～10:45	いきいき健康教室 9:45～11:00		ボディコンバット 9:45～10:45	気功エクササイズ 9:45～10:45	ハタヨガ 9:45～10:45
ダイエット骨盤メソッド 10:00～11:00	簡単ボクシングエクササイズ 11:10～12:10	楽しいリトミック ①10:00～10:50 ②11:00～12:50	ベビー・キッズケア教室 ①10:00～10:50 ②11:00～12:50			
筋膜リリースピラティス 11:10～12:10	心と身体をほぐすフラダンス 11:15～12:15	気功・健康太極拳 11:15～12:30			コアフィジカルトレーニング 11:10～12:10	フローヨガ 11:15～12:15
	心と身体をほぐすフラダンス(入門) 12:30～13:30	OyZ運動スクール【脳活性化】 11:30～12:30			ボディコンバット 11:15～12:15	
ハタヨガ 13:30～14:30			リフレッシュヨガ 13:30～14:30	OyZ運動スクール【足腰強化】 13:30～14:30		
ハタヨガ 14:45～15:45	アスレティクスアカデミー ①15:10～16:00 ②16:05～16:55	キッズダンスクラス ①15:10～16:00 ②16:05～16:55				
	ハタヨガ 15:15～16:15	キッズテニスアカデミー ①15:10～16:00 ②16:05～16:55		ジュニアダンスクラス ①16:40～17:40 ②17:50～18:50		
	ボディコンバット 19:45～20:45	心と身体をほぐすフラダンス 19:30～20:30	美しさをつくるベリーダンス 19:45～20:45			
		フローヨガ 19:30～20:30				

目的別エクササイズ

- ・ボディコンバット
- ・ダイエット骨盤メソッド
- ・コア&フィジカルトレーニング
- ・簡単「ボクシング」エクササイズ

趣味と健康

- ・気功・健康太極拳教室
- ・心と身体をほぐすフラダンス
- ・美しさをつくるベリーダンス
- ・いきいき健康教室
- ・気功エクササイズ

ゆったりとした動きで

- ・ハタヨガ
- ・筋膜リリースピラティス
- ・リフレッシュヨガ
- ・フローヨガ

運動不足解消

- ・OyZ運動スクール脳活性化コース
- ・OyZ運動スクール足腰強化コース

子ども向け教室

- ・ベビー・キッズケア教室
- ・楽しいリトミック
- ・キッズダンスクラス
- ・ジュニアダンスクラス
- ・アスレティクスアカデミー～走・跳・投を鍛える!～
- ・キッズテニスアカデミー



参加無料

2019年3/17日開催

にっこウォーク&スポーツ祭

- 会場** 日進市役所 / 日進市スポーツセンター
- ウォーク部門**
- ①野方橋コース(約3.5km) …500名
 - ②岩崎川コース(約5.0km) …350名
 - ③北高上緑地コース(約7.0km) …100名
 - ④スロージョギングコース(約1.6km) …50名
- ウォーク申込期間** 2019年1月9日(水)～2月8日(金)必着
※先着順 定員に達し次第申込受付終了

スポーツ祭内容 **大抽選会開催**

その他、ステージパフォーマンスショーやスポーツ体験会、ゲームもあり!

にっこウォーク お問い合わせ ☎0561-73-4158

スポーツ祭 お問い合わせ ☎0561-75-1888



野球評論家(元中日ドラゴンズ)
山本昌さんが
やってくる!!

トークショー
12:30～13:00

主催/ 日進市 日進市教育委員会 主管/日進市スポーツ推進委員会
 協力/ 愛知警察署、尾三消防本部、日進市体育協会、日進市レクリエーション協会、医療法人大医会日進おりど病院、(株)コナミスポーツクラブ、(株)西三河エリアワン、にっしんスポーツクラブ、日進アシスト(株)、ハマダスポーツ企画(株)、アクティオ(株)
 協賛/ マスプロ電工(株)、(株)コナミスポーツクラブ、(株)西三河エリアワン、日進市商工会、(株)デンソー、愛知中央ライオンズクラブ、トヨタ自動車(株)日進研修センター、日進アシスト(株)、ハマダスポーツ企画(株)、(株)P&P、あいち尾東農業協同組合日進基幹支店、(株)マキタ、中部ケーブルネットワーク(株)、名菱電子(株)、日進金融協会、アクティオ(株)、にっしんスポーツクラブ、(株)ジェイエルシー、(株)スギ薬局
 後援/ (公財)愛知県体育協会、愛知県レクリエーション協会、中日新聞社