日進市スポーツセンター 施設情報

トレーニング後は 風呂・サウナでリフレッシュ

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

※事前予約不可

日進市内のプール・屋外スポーツ施設ならこちら

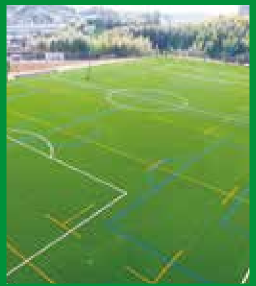
あいちけんこうろぎうんどうこうえん

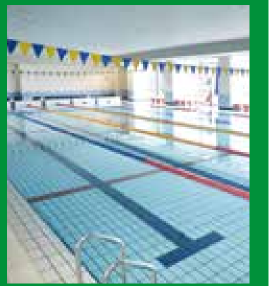
愛知県口論義運動公園

〒470-0103 愛知県日進市北新町西口論義323-8
TEL:0561-73-8959(管理棟)/0561-73-8993(プール棟)

営業時間 《夏期》7:30〜21:00《冬期》8:30〜21:00
※プールの営業時間は休館日以外、全日10時からになります。

休館日 水曜日・年末年始(水曜日が祝日の場合は開館、翌平日が休館)





■ 休館日

7

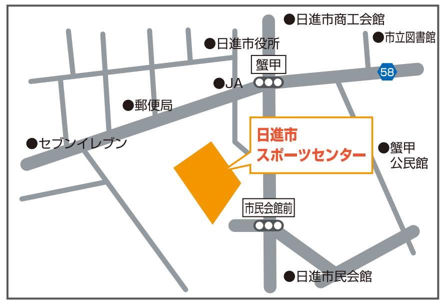
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9

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			



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・エリアワン共同事業体

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

SPOCEN PRESS vol.32

2021年7月発行　編集・発行/コナミスポーツ・エ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

初めての方大歓迎!

トレーニング室の利用方法

スタートはいつからでもOK!

- 健康教室スケジュール一覧
- イベント情報
- キッズスポーツスクール「biima sports」

健康ライフへの第一歩

健康のために運動が大切とわかっていても、運動を始めるのはたいへんですよね。
そこで!コナミスポーツが配信しているInstagramのオンラインスタジオ『1min-studio』を活用して、
まずは、**1回1分、1日1分** からはじめてみませんか?
『1min-studio』では"もっと気軽に運動を"をコンセプトに、手軽にできるエクササイズ動画を紹介しています。今回はその一部をご紹介!ぜひ、ご自宅でチャレンジしてみてください。

気軽に続けやすい

1分エクササイズ

1min-studio

もっと知りたい方はこちらへアクセス!
コナミ1分スタジオ 検索
QRコードからもアクセスできます

1分ヨガ スラっと美脚引き締め 立木のポーズ

1 右脚を持ち上げ左の内側に付けます。

ポイント
右手で右脚を持つと、内ももにしっかり固定できます。

2 右脚は横向きにして骨盤を開くようにします。

手を腰に当てて一旦、バランスを取りましょう。

3 ゆっくり息を吸いながら両手を上に伸ばしましょう。

軸足に体重をかけて目線はまっすぐ前へ。
ゆっくり呼吸を繰り返しながらバランスをとり、上に伸びるようなイメージでまず10秒キープ。
両手を下ろしてから足を床に付きましょう。

10秒キープ

反対側も同様に行ってみましょう。

1分ヨガ 下半身強化 脚の引き締め 戦士のポーズ

1 足を左右に大きく開きます。

右足のつま先を真横に向け、右足の踵と左右の土踏まずを一直線に置きます。

2 骨盤を正面に向けたまま右膝を曲げていきます。

ポイント
右膝は90度に曲げ、膝の下に踵が来るように。

姿勢キープで呼吸3〜5回

3 両手を肩の高さまで左右に広げます。顔を右に向けて右手の指先を見つめます。この姿勢をキープしたまま呼吸を3〜5回。

ポイント
右膝が内側に入らないように太ももの軸を外側に回すよう意識しましょう。
戻るときは両手を下げて、顔は正面に向け、右膝を伸ばしてスタート体制に戻ります。

反対側も同様に行ってみましょう。

コロナ自粛により運動・身体活動不足が社会的問題となっています。

トレーニング室をぜひご活用ください！

利用可能施設	
トレーニング室	
サウナ	お風呂

市内の方なら１回あたり **410円**（税込）

コロナ禍の中、在宅勤務や外出自粛により運動不足となっていませんか？日進市スポーツセンターのトレーニングルームはどなたでも気軽にご利用いただけるよう、サポート体制を万全に整えております。初めてご利用される方には、利用方法やルール・マナーのご案内、オリエンテーションを実施し、目的に合わせたアドバイスも行っております。その他、定期イベントや個別プログラム（目的別にアドバイス）等もご用意しておりますので、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

mini LESSON ミニレッスン

スケジュールは、トレーニング室内またはホームページでご確認いただけます。

10分～20分程度の簡単なミニレッスンを実施中！
トレーニングだけではつまらない、飽きてしまう、そんな方におススメです。

▶トレーニング室利用料金 お手軽料金

種　類	市内利用者	市外利用者
回数券（5回分）	2,050円（税込）	2,750円（税込）
定期券（1ヶ月分）	4,110円（税込）	5,500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。

利用方法はとっても簡単！

スタートはいつからでもOK!

1. トレーニングシューズ（室内用運動靴）、動きやすい服装で施設へGO!（いつからでも大丈夫です）
2. 1F総合受付で定期券または回数券を購入
   ＊市内在住、在勤、在学の方は証明書の提示で市内価格
3. さあ、目標に向かってトレーニング開始!

難易度 ★★★
全身の筋力トレーニングができます。

難易度 ★☆☆
歩く・走る・登るの有酸素運動ができます。

難易度 ★☆☆
全身の筋力トレーニングができます。

ご利用の皆さまへお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止対策実施中

新型コロナウイルス感染症の拡大を食い止め、健康的に運動習慣を続けるためにも、みなさまのご協力をよろしくお願い致します。

体調不良時の来館はお控えください。
体温が37.5度以上の方はご入館いただけません。
事前にご家庭での検温をお願い致します。

来館時は必ず手指の消毒
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。

来館時、施設ご利用時のマスク着用
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ください。また、会話をお控えいただき咳エチケットにご協力ください。
※トレーニング室は常にマスク着用でのご利用をお願いします。

３密を避け、可能な限りの分散利用
他の利用者様との距離を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来館をお控えください。
・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

日進市スポーツセンターのトレーニングルーム

おすすめポイント

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るのでわからないことがいつでも気軽に聞ける!!

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。

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。

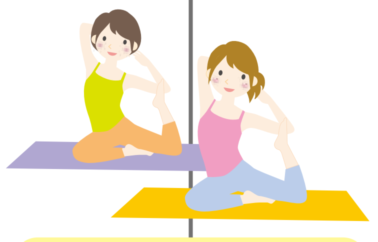
トレーニング室利用者なら無料ミニレッスンにも参加できます。

駐車場は利用時間中無料です。

＼大人から子どもまで／

健康教室開催中 2021年度／第2期 7月､8月､9月

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	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				
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		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 12:30～13:30				ボディコンバット ①11:15～12:15 ②13:00～14:00	
ハタヨガ 13:30～14:30			ケガをしない・させない機能改善ヨガ 13:30～14:30	OyZ運動スクール（脳活性化） 13:30～14:30		
ハタヨガ 14:45～15:45						
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Ⅰ） 15:10～16:00		biima sports 年少・年中 15:00～16:00		
biima sports 年長・小学1～3年生 15:55～16:55		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		
				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				ジュニアダンスⅡ（レベル別） 17:50～18:50		
	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 19:30～20:30			
		フローヨガ 19:30～20:30				



- ■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

Pick Up 教室 総合キッズスポーツスクール

新聞・雑誌での掲載実績多数！

最新のスポーツ科学 × 幼児教育・保育学

biima sports

対象年齢 3～9歳 (年少～小3)

スポーツが好きになることからはじまる、新しいmanabi

biima sportsとは？ スポーツ科学と幼児教育学を融合した、21世紀教育の新しい総合キッズスポーツスクールです。

早稲田大学教授陣と3つの能力（基礎運動能力、非認知能力、自己肯定力）を科学的に高めるプログラムを共同開発！

日進校	月曜校・金曜校	
年少・年中	15:00～16:00	定員各20名
年長・小学1～3年生	15:55～16:55	

口論義校で無料体験会開催

7月31日(土)

年少・年中コース ① 9:00～10:00 ② 10:30～11:30

【場所】口論義運動公園 管理棟2階会議室

体験会は下記のWEBまたはお電話にて事前のご予約をお願いします。

好評開校中 日進校・口論義校・刈谷校・碧南校・碧南東校・名古屋校 ★詳しくはビーマスポーツHPをご覧ください。

左記のQRコードまたは「ビーマスポーツ」で検索 https://biima.co.jp/sports/ ビーマスポーツ 検索

予約専用 お電話は込み合うことがございます。 TEL.03-6869-7697 受付時間／平日11:00～17:00

イベント情報！

8月9日(月・振休)開催 ※申込み受付中 定員になり次第受付終了

親子クライミングチャレンジ

専門スタッフ指導のもとクライミング技術を親子で学びます。また、親子ペアでタイム測定を行い、表彰を行います。クライミング競技を体験するチャンスです。ぜひご参加ください。 ※クライミング用品は無料貸出あり

Aコース	Bコース
時間／ 9:00～(110分程度)	時間／ 11:00～(110分程度)

【対 象】小学生とその保護者 ※子ども1名につき大人1名

【場 所】第1競技場

参加費1,000円(税込)

お知らせ!

日進市スポーツセンターの色々な情報を
インスタグラムにて発信中！

イベント情報 / 教室情報 / 施設情報 など

QRコードからアクセスできます。

ボクも登場しています。ぜひフォローお願いします！

ニッシー