



愛知県下最大級の
クライミングウォール

充実の施設

■ 風呂・サウナ完備



Bath



Sauna

トレーニング後の
リフレッシュに

日進市スポーツセンター

スポーツ祭

2018年3/18日
10:00~15:00

市民の皆様にご愛顧に感謝し、特別サービスイベントをご用意!! ※事前申込不要



プロフィギュアスケーター/元オリンピック日本代表

鈴木 明子トークショー 12:30~13:00

第1競技場 (メインステージ)

13:00~13:15 第1競技場 (メインステージ)

大抽選会開催

※抽選券は、ここにこのウォーク参加者、スポーツ祭当日来場者(先着500名様)に配布します。

配布場所 第1競技場

休館日

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・エリアワン共同事業体

SPOCEN PRESS Vol.21 2018年1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

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

POCEN PRE

2018 Jan
VOL.21

Take Free



体験レポートで詳しく解説!

特集

専門トレーナーとパーソナルトレーニングが!

V-BODY

日進市内で運動!
日進市内スポーツ施設MAP

ピックアップ健康教室
ベビー・キッズケア教室

2017年第4期教室情報

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』の全身コースを体験しました!体験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!



僕は週2日
しっかりトレーニング



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!

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 身体測定・トレーニングマシンの重量測定

初回は、体重、体脂肪や胸囲・腹囲等の様々な身体測定をした後、7種類のトレーニングマシンでどのぐらいの重量をあげれるか測定を行います。測定方法は10回頑張ることができる程度の重量で行います。(この測定をもとにトレーニングで使用するマシンの重量を決定します)



STEP2 トレーニング開始!

STEP1の測定をもとに、専属トレーナーが使用するトレーニング機器によってマシンの重さを計算してくれます。今回は全身コースを体験しているので、測定した9種目行いました! 回数は10回できる重さを2セット行います!

トレーニングの内容

3～10種目 10回×2セット

※種目数により
回数とセット数が変更になります



チェストプレス

測定箇所：胸・腕
(大胸筋・三角筋・上腕三頭筋)



レッグカール

測定箇所：脚(ハムストリングス)



トライセップス・エクステンション

測定箇所：腕(上腕三頭筋)

STEP3 クールダウンを行いプロテインを摂取!

トレーニングが10回できる程度の重さを2セット行ったことにより、全身の筋肉疲労がとても感じられます。しっかりとストレッチ等のクールダウンを行い、コナミスポーツ特製のプロテインゼリーを飲み、レッスン終了です。(トレーニング後30分以内にタンパク質を摂取することにより、筋肉の成長をアップさせます。)



体験を終えて



体験者

年齢・性別▶29歳・男性
普段の運動量▶週2のランニング
体格▶172cm・70kg

トレーニングマシンの使い方や、トレーニングフォームの指導を丁寧に受けることができ、初心者の方にも正しいトレーニングがおこなえます。

また専属トレーナーと一緒にトレーニングすることにより、1人でトレーニングするよりも追い込むことができ、効果的に身体を鍛えることができます。

(ちなみに私は1人では重さも回数もできる範囲になってしまいます...)

普段から1人でトレーニングを行って、効果を実感できない方には、とってもオススメなプログラムです!

お申込み・お問合せは日進市スポーツセンターまで!



レッグエクステンション

測定箇所：脚(大腿四頭筋)



ラットプルダウン

測定箇所：背中・腕
(広背筋・上腕二頭筋)



ショルダープレス

測定箇所：肩



バイセップカール

測定箇所：腕(上腕二頭筋)



クランチ

測定箇所：お腹(腹筋)



レッグプレス

測定箇所：脚(大腿四頭筋)



クライミングウォールもあります!

日進市内 / スポーツ施設MAP

日進市にはスポーツ施設が充実! やりたいスポーツに応じて色々な施設を利用してみよう!

1. 日進市スポーツセンター

市内に2つある体育館の内の一つで、インドアスポーツの日進市の拠点となっており、市内外向けの試合やイベント等も多く開催されています。
また、トレーニング室は他民間施設と比べても遜色ない機器を取り揃えています。



4. 西山テニスコート

住宅街に隠れていて、パッと見では見つけづらい所にあります! しかし、オムニコート(人工芝)なのでとても使い易いです! 高い球を打つと施設外にボールが飛んでしまうのでご注意を...

これができる テニス(オムニ1面)

7. 日進市総合運動公園

市内のアウトドアスポーツの拠点で野球場や弓道場、テニスコートやスポーツ広場があり、ほとんどのアウトドアスポーツが行えます。夏にはプールやキャンプ場の利用ができ、スポーツ以外の楽しむ施設があります。
29年4月にゴムチップ製のランニングコースも完成しているので、ぜひランニングやウォーキングに行ってみてはいかがでしょうか!

これができる 野球(硬式・準硬式を除く)、サッカー、テニス(ハード3面、人工芝3面)、ゲートボール等、弓道、プール・キャンプ(夏期)



2. 香久山テニスコート

3面のテニスコートとゲートボール場、その他に軽運動を行えるアスレチック広場があります。
この施設は香久山地区の調整池となっており、豪雨の場合、浸水被害を防ぐための雨水をためる池になる役割もあります。

これができる テニス(ハード3面)、ゲートボール



- ...テニスコート
- ...屋内施設
- ...総合施設
- ...グラウンド



5. 上納池スポーツ公園

市内に2つある体育館の内の一つで、広さはバスケットコート1面分あります。
屋外にはテニスコートや土の広場、軽運動ができるアスレチックがあり、散歩コースとしても利用できる施設です。

これができる インドアスポーツ(フットサル、バスケットボール、バレー、バドミントン、卓球など)、テニス(オムニ3面)

8. 米野木北山グラウンド

森の中にあるグラウンドでソフトボールなど多目的な利用ができます。

これができる ソフトボールなど多目的に使用可



ナイター設備も充実!



ピカピカの人工芝です

これができる 水泳、野球(軟式・公式)、テニス、サッカーなどジョギングコース有

3. 愛知県口論義運動公園

年中プールが使える愛知県の公共施設です!
その他にも、29年度よりサッカー場が人工芝にリニューアルし、使い易くなっています!
また、テニスコートもクレイコート(土)からオムニコート(人工芝)へリニューアル工事をしており、今後ますます利用者が増えると思われます!



お楽しみに!

2018年
4月1日
リニューアル

6. 藤島テニスコート

日進市の公共施設でクレイコート(土)はここだけです。
テニスは大会によって、コートの材質が違うので色々試してみたいかでしょうか。

これができる テニス(クレイ2面)

9. 東山グラウンド

日進駅に近い施設で野球やソフトボール等が利用できる、とても広いグラウンドです。
近隣の民家へボールが飛ばぬよう野球の硬式・準硬式の使用はできないのでご注意を!

これができる 野球(硬式・準硬式を除く)、ソフトボール、ゲートボール等



ぜひ、運動する際は
市内公共施設をご利用ください

健康教室開催中!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ダイエット骨盤メソッド 10:00 (60分)	ボディバランス 9:45 (60分)	いきいき健康教室 9:45 (75分)	楽しいリトミック ①10:00 ②11:00 (各50分)	ベビー・キッズケア教室 ①10:00 ②11:00 (各50分)	ボディコンバット 9:45 (60分)	ハタヨガ 9:45 (60分)
11:00	筋膜リリースピラティス 11:10 (60分)	心と身体をほぐすフラダンス 11:15 (60分)	気功・健康太極拳 11:15 (75分)	OyZ運動スクール 11:30 (60分)		コア&フィジカルトレーニング 11:10 (60分)	ボディコンバット 11:15 (60分)
12:00		心と身体をほぐすフラダンス入門クラス 12:30 (60分)					ボディバランス 11:15 (60分)
13:00	ハタヨガ 13:30 (60分)			リフレッシュヨガ 13:30 (60分)	OyZ運動スクール【足腰強化】 13:30 (60分)		
14:00	ハタヨガ 14:45 (60分)						
15:00		ハタヨガ 15:15 (60分)	アスレティクスアカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)	キッズダンスクラス ①15:10 ②16:05 (各50分)	キッズテニスアカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)		
16:00							
17:00					ジュニアダンスクラス ①16:40 ②17:50 (各60分)		
18:00							
19:00							
20:00		ボディコンバット 19:45 (60分)	心と身体をほぐすフラダンス 19:30 (60分)	美しさをつくるベリーダンス 19:45 (60分)			

表示内容

プログラム名
開始時間
(レッスン時間)

黄色：一般向け

ピンク：子ども向け

一般向け教室 (中学卒業以上)

- 【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(体幹)フィジカルトレーニング
- 【ゆったりとした動きで】**
 - ・ボディバランス
 - ・ハタヨガ
 - ・筋膜リリースピラティス
 - ・リフレッシュヨガ
- 【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
- 【運動不足解消!!】**
 - ・OyZ運動スクール(脳活性化・足腰強化)

子ども向け教室

- 【子育て支援教室】**
 - ・ベビー・キッズケア教室
 - ・楽しいリトミック
- 【子どもの興味に合わせて】**
 - ・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

ピックアップ健康教室

ベビー・キッズケア健康教室



親子の絆を深める! 子育て支援教室

ママのためのベビー教室☆教室ではベビーマッサージや知育脳育遊び、ママカウンセリングなど、毎回様々な内容を行います。また季節に合わせて色々な作品を作る親子工作では、とても良い思い出づくりができます! 随時体験を行っているのでお気軽にお越しください!

クラス	時間	料金(全8回)	定員
キッズクラス	木曜日 10:00～10:50	3ヶ月分 8,000円 ※材料費 1,000円	各15組
ベビークラス	木曜日 11:10～12:00		

- ベビークラス**
2ヶ月～歩きはじめのお子様と保護者
- キッズクラス**
1歳～2歳頃のお子様と保護者



くつえらび勉強会も開催!

お子さんの成長した時に初めて購入する『ファーストシューズ』するためのアドバイスも行います! 足形も定期的測定し、お子さんの成長を確かめることができます

季節の親子工作では、お子さんの手形足形を使い、今しかできない作品をお持ち帰りすることができます! (写真はハロウィン)



ひとこと NEWS

お月見どろぼう!

突然ですが、『お月見どろぼう』というものをご存じでしょうか? お月見どろぼうとは中秋の名月に飾られているお月見のお供え物を、この日に限って子どもたちが盗んで良いという風習で、現在は家の前にお菓子が準備され、それを子どもたちがもらっていくようなイベントになっています。今年の十五夜は10月4日で、日進スポーツセンターもお菓子を準備したら、可愛いお月見どろぼうが沢山参上してくれました!

