

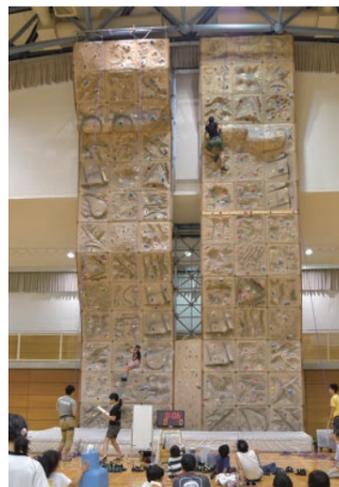


トレーニング室利用案内

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

クライミングウォール 情報



気軽に体験	体験会	基本を学ぼう	基礎講習	使用資格取得!	認定試験
料金	510円 (小・中学生250円)	料金	3,080円	料金	1,020円
対象	小学生以上 ※小学生の場合、保護者とペアで参加して頂きます	対象	中学生以上	対象	・基礎講座受講者 ・ロープクライミング経験者
日程	・7/1(土)・28(土) ・8/18(土) ・9/16(日) 各日 9:00-13:00	日程	・8/1(水)・8(水) ・22(水)・29(水) 各日 19:00-21:00	日程	8/29(水) 19:00-21:00

編集後記

4月から日進市スポーツセンターに着任しました広報担当の水野です。今回は日進市スポーツセンターで行われている教室の紹介をさせていただきました。これからも日進市内のスポーツに関するイベントや団体を取り上げていきたいと思ひます。取材などの希望があればお気軽に水野までお声かけ下さい!

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	24	25	26
27	28	29	30	31		

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



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 ▶ 「くるりんぱす」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

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

POCEN PRE

2018 JUL VOL.23

Take Free



運動会に向けて特訓だ!!

特集

楽しく体を動かして運動神経UP!
アスレティックアカデミー



運動たのしい!

自然治癒力を高めて健康に
気功エクササイズ教室

子育てママ・パパを応援
ベビー・キッズ向け教室

2018年第2期教室情報



クライミング情報



口論義運動公園紹介

SPOCEN PRESS VOL.23 2018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

アスレティクス アカデミーって何？



日本体育協会公認指導員監修のこどもスポーツ教室です！

走り方・投げ方・跳び箱・マット運動などいろんな運動を『たのしく』チャレンジします。
 いろんな運動をすることによって自然と体力などを身につけていきます。
 検定試験を每期行い、お子様のやる気を促しながら成長も確認できます。

どこでやっている？何歳まで参加できる？

日進市スポーツセンターの第1競技場です。
 雨天でも中止にならない安全な体育館で思いっきり体を動かすことができます。



園児

小学生

が対象です



運動についていけるか心配…

運動が苦手なお子様からもっと運動が得意になりたいといったお子様まで幅広く対応したカリキュラムとなっております。
 ひとつひとつの運動を楽しく行い、目標を乗り越え達成感を実感しながらトレーニングを行っていきます。

運動が苦手でも大丈夫！

それぞれに合わせた目標を立てて、レベルアップを目指そう！



3つの
ツナガル

様々なスポーツにツナガル

様々なスポーツに役立つ「スピード」「バランス」「持久力」「柔軟性」等を身につけていきます。
 サッカーや野球、ダンスなどのクラブとの掛け持ちもOKです。

子どもの成長にツナガル

12段階のレベルアップ型プログラムにより目標を持って挑戦し続けられる力を養います。運動が苦手なお子様でもレベルに合った目標を立てながらやる気を伸ばす指導を行います。

仲間とツナガル

一緒に汗を流した仲間はきっと一生のタカラになります。

指導に当たる全指導員が、お子様を対象とした指導方法や安全に関する研修を受講し、当アカデミーのインストラクターライセンスを取得した専門トレーナーですので、より効果的かつ安全な指導を提供します。



料金

5,600円 / (8回)

※初回のみ事務手数料2,000円がかかります
 (カバン・会員証・トレーニングブック費用)

【場所】第1競技場(半面) 【持ち物】体育館シューズ、運動のできる服装

園児
クラス

対象 園児(年中・年長)
 時間 火曜日 15:10 ~ 16:00

小学生
クラス

対象 小学1 ~ 3年生
 時間 火曜日 16:05 ~ 16:55



夏休みは口論義運動公園にも遊びに来てね！

Pool プールの利用案内

団体利用について

- 10名様以上のご利用で1レーン使用できます。〈要事前予約〉
- ご利用人数分の料金をお支払い下さい。
水質保全のため、スイミングキャップの着用をお願いします。

個人利用	料金(税込)
1回券(当日券)	中学生以下 300円
	大人 800円
回数券(11枚綴り)	中学生以下 3,000円
	大人 8,000円

利用時間	
平日・土曜	10:00~20:00
日曜・祝日	10:00~18:00



団体利用大歓迎！
25m・50mプール完備

Tennis 口論義運動公園の第2テニス場



砂入り人工芝コートに
全面リニューアル!!



プール・屋外スポーツ施設ならココ！

あいちけんこうろぎょうんどうこうえん 愛知県口論義運動公園

【住 所】 〒470-0103 愛知県日進市北新町西口論義 323-8
 【お問合せ】 ☎0561-73-8959
 【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・年末年始
 ※水曜日が祝日の場合は開館、翌平日が休館
 【公式サイト】 <http://kourogij.jp/>

日進市スポーツセンターイベントのお知らせ

親子クライミングチャレンジ

6/6 ※ 10:00 申込開始 受付に参加費を添えてお申込みください(電話申込不可)

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、ぜひご参加ください。

- Aコース 8/25(土) 9:10~11:00
- Bコース 8/25(土) 11:30~13:20

【対象】 小学生とその保護者 ※子ども1名につき大人1名
 【定員】 各コース16組
 【持ち物】 動きやすい服装(長ズボン)、飲み物
 ※クライミング用品は無料貸出あり

参加費 **1,000円**



親子で日進SCを活用！ 子育て応援設備&教室



日進市SCの こどもべや

授乳スペースやキッズクライミングを備えた子ども部屋

日進市スポーツセンター 2階、第2競技場の奥にある「こどもべや」は、小学校3年生未満の子どもが保護者同伴で無料で利用できるスペースです。

クライミングやブロック等、遊びの設備も充実！館内女子トイレはおむつ交換台完備なのでママも安心です！

利用案内

- 【対象年齢】 ~小学校3年生未満(保護者同伴)
- 【利用登録】 不要 ※利用の際は1階受付までお声掛け下さい
- 【料 金】 無料
- 【利用時間】 9:00~21:00
※休館日・イベントの際はご利用頂けません

★ ベビー&キッズケア教室

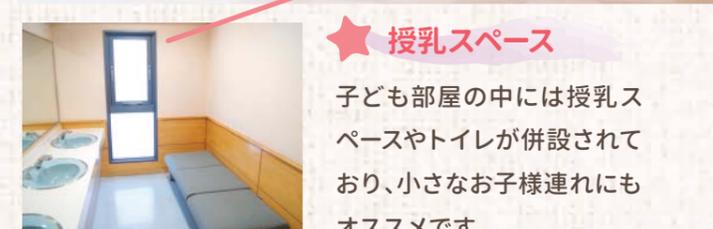
子育てママ&パパをサポート！

親子で五感を使った遊びを体験し、ママと子どものコミュニケーションを深めます。
ベビーマッサージや季節に合わせた親子工作、絵本の読み聞かせを行い、心・体・脳の発育をサポートします。
2クラス制なので年齢に合わせて楽しく参加できます。

★ 楽しいリトミック

親子で楽しめるリトミック教室です！

リトミックは、子ども自ら進んで学ぶための基礎となる感覚を身に付けていく情操・音楽教室です。
「みんなで一緒に遊ぶ楽しさ」を感じ、友人関係を築くための基礎をつくります。
まずは楽しく体を動かしてみませんか？



★ キッズクライミング

クッションブロック

★ 授乳スペース

子ども部屋の中には授乳スペースやトイレが併設されており、小さなお子様連れにもオススメです。

教室案内(毎週木曜日)

	ベビークラス	キッズクラス
対象	2ヶ月~歩き始めの親子	1歳~2歳の親子
時間	10:00 ~ 10:50	11:10 ~ 12:00
費用	8,000円(全8回) ※その他教材費1,000円	8,000円(全8回) ※その他教材費1,000円

教室案内(毎週水曜日)

	クラス1	クラス2
対象	1.5歳~2.5歳の親子	2.5歳~4歳の親子
時間	10:00 ~ 10:50	11:00 ~ 11:50
費用	7,200円(全10回)	7,200円(全10回)

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	キッズテニスアカデミー 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

自然治癒力を高めて健康に
気功エクササイズ教室



誰でも参加できる簡単気功

「氣」とは人間誰もがもっている生命エネルギーです。この「氣」をコントロールするためのテクニックをまとめたものが気功です。気功は体を動かしたり呼吸を行うことによって整えていきます。気功には、調身(身を整える)・調心(心を整える)・調息(息を整える)の3つの要素から成り、これを整えていくことで体と心の緊張を解き、健康な心と体を作っていきます。ゆったりとした動きで簡単なので、年齢問わず、楽しめる教室です。80代90代でも大丈夫。「気功」に興味のある方、ゆったりとした時間を持ちながら、健康な心と体を一緒に作っていきませんか。「氣」のエネルギーを高めて健康になりましょう。

曜日	時間	料金(全10回)	定員	対象
土曜日	9:45～10:45	7,700円	30名	16歳以上



教室の様子

気功エクササイズと体操の違い

体操は体を動かすことを目的としますが、気功エクササイズとは目に見えない「氣」を意識して動かすことを目的としています。リラックスしながら内側から健康になりましょう。

こんな方におすすめ

- ・体のコリや歪みの解消をしたい
- ・免疫力をアップしたい
- ・ストレス解消したい
- ・内臓の筋肉強化したい 等