

ISC 通信

2019 春号

2019/4発行 Vol.18

おかげさまで開館 11 周年



ISCをご愛顧いただきありがとうございます

陽春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は当館をご利用いただきありがとうございます。2008年に開館した当館は4月12日で11周年を迎えます。おかげさまで昨年の2018年には来場者が500万人を超えました。これからも県民の皆さまに愛される施設を目指し運営していきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

Event 開館記念ウィークイベント開催

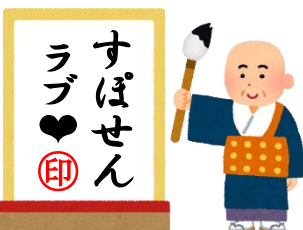
4月11日(木)
~22日(月)

すぽせんりゅう スポ川柳大募集!!

- 私のスポセンLife
- スポーツ愛(トレーニング・レッスン含む)
- 新生活に頑張りたい運動習慣
などをテーマに川柳を作りましょう。

館内設置された応募用紙に、作品ほか必要事項をご記入の上ご応募ください。作品をご応募いただきました方の中から抽選で11名の方にインボディ測定無料券をプレゼント♪
当選者発表・景品受け渡し期間：4月29日(月)~5月末

お題
私のすぽせんげん
すぽせんげん
私のすぽ宣言



イイね
11年! 記念写真に
SNSで
してネッ♪
イイね!
11ね!



当館SNS (FacebookまたはInstagram) をフォローしていただき、期間中に更新される11年記念の写真に「イイね!」してください。「イイね!」していただいた方の中から抽選で11名の方にレッスン無料チケット(2枚)をプレゼント♪
当選された方にはSNS上のメッセージで当選案内をご案内いたします。

4月14日(日) Biginners Welcome♪ LESSON Challenge Day !! 初心者大歓迎♪レッスン チャレンジデイ!!

無料レッスン
10:00~10:30かんたんエアロ
12:35~12:50たのしく筋トレ

有料レッスン (510円)
10:40~11:25ナチュラルヨーガ
11:40~12:25はじめてステップ
13:00~13:45ラテンエアロ

初心者も安心して
楽しめるプログラムを集めました!



2019
春

ISCはあなたの 新生活を応援します

ISCでは生涯スポーツ社会の実現に
向けて取り組んでいます

ISCでは「誰もが、いつでも、いつまでも」自分の好むライフスタイルで何らかの形でスポーツに関わることができる社会を目指して、より多くの人気が軽にスポーツと接することができるような環境の整備に取り組んでいます。

ジュニアから高齢者に至る幅広い年齢層や障がい者なども含め、「スポーツをしたい！」と思う人々のライフスタイルに応じた、いろいろなスポーツやその情報と関わるチャンスが広がり、より多くの人々がスポーツを身近で活発な営みとしてライフスタイルに組み込めるような施設運営を行っていきます。

Health
information

心も体も健康で
前向きに生きる
ウェルネスライフを

Wellness(ウェルネス)とは・・・

身も心も健康で、家庭や地域、環境もイキイキ、はつらつとしていること。

またそうあるよう日々こころがけ、行動すること。

疾病・障害の有無に関わらず明るく前向きに生きようとする心を育てること。

運動 栄養 生活 保養

School 子どもの運動神経を育てる！ 習い事で生活リズムにメリハリを

スポーツを通して“からだを動かすこと”が楽しくなることを目指します。
運動が苦手なお子さまにもおすすめです。

“運動が出来た！”は健やかな心の成長にもつながります。ISCスクールでは運動神経の発達が著しいこの時期に必要な運動が出来るようサポートしています。

☆☆☆ 一般対象のスクールも充実！ ☆☆☆

運動初心者から上級者まで生涯楽しめるスポーツスクール！一人で運動するのが不安、なかなか続けられない、という方でもコーチがついて優しく指導してくれるので、仲間と一緒に楽しく運動を続けることが出来ます。

一般対象スクール		開催日
水泳	初心者	火曜午前
	初級	火・木曜午前
	中級	水・木曜午前
テニス	初心者	水曜昼・金曜夜
	初級	火・水・木曜夜
	初中級	月・水曜午前、 木曜昼、月曜夜
	中級	月・火・水・木曜夜
健康 教室	元気アップ塾	水曜昼
	ここからプラス塾	木曜午前

※詳細は別途ISCスクール案内をご覧ください。

バスケットボール

対象：小学生

水曜日 17:15～18:30

バスケットボールの基本を身につけ、
身体能力の向上を目指します



エンジョイテニス

対象：小学生

月・火・水曜日 18:00～19:20

テニスを楽しみ、基礎技術を学びながら
技術向上を目指します。



こども運動塾

対象：年中～小学3年生

火曜日 18:00～19:00

走る・跳ぶ・投げるを中心に楽しく運動
能力アップを図ります。



見学・体験 随時受付中

要事前予約
1回1,330円



Lesson

4月からレッスンスケジュールがリニューアル
お気に入りのレッスンをみつけて

NEW かんたんエアロ 毎週金曜日
11:10～11:55

歩く動作を中心とした、簡単なエアロピクスを行います！有酸素運動、脂肪燃焼を楽しく始めたい方におすすめです！

担当：細川



NEW ZUMBA GOLD 毎週月曜日
14:10～14:55

ラテン系の音楽に合わせて、自由に踊りを楽しむダンスエクササイズです。とくにGOLDは初心者向けです！ダンスをエンジョイ！

担当：尾上



※そのほかにも、曜日変更、担当変更がありますので、
レッスンカレンダーをご覧ください。

Training

この春新たに！トレーニングルームに
トレーニンググッズが登場

ディップスバー

待望の上半身トレーニングツールを導入！どんどん薄着になる今からの季節、魅せる身体づくりにお役にたください。



リストローラー

握力は全身筋力の指標にもなる、体力測定項目のひとつです。重りをロープにぶら下げ、巻き上げ、巻き下しを繰り返してトレーニングを行います。今回新たに導入！ぜひお試しください。

