

当日& 体験教室の ご案内

川崎市麻生区上麻生3-6-1 麻生スポーツセンター

アクセス：小田急線「新百合ヶ丘駅」南口から徒歩7分

＜参加受付方法＞

①開催当日の一週間前の朝9:00よりお電話または窓口にて先着申し込みになります。※応募者が定員になり次第募集終了となります。また、参加者が集まらなかった場合開催中止になる事もありますので予めご了承ください。

②開催当日15分前より1階窓口にて受付を開始します。受付終了後、更衣等を済ませ各会場へ直接お越し下さい。

お問い合わせ先：044-951-1234(当日参加教室係)

定期教室でお馴染みのクラスや4月から新規で開催する教室をこの機会に体験してみませんか？また当日参加教室も実施いたします。

4月から開催決定!!「からだリセット」

緊張している筋肉をリセット!!
骨盤・肩甲周囲を動かし、身体全体を整えます。ボール(半円柱状の道具)を使い凝り固まった筋肉をほぐします。



開催日 (金曜日)2/8・22、3/8・22
時間/会場 9:30~10:30/子ども体育室
対象 18歳以上女性限定
受講料 お一人様500円(1回毎/特別価格)
定員 10名程度
持ち物 運動できる服装、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル(レッスン時使用)、移動用スリッパ

4月から開催決定!!「カーディオエクササイズ」

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせて楽しく有酸素運動や筋トレを行います。頭も身体も動かしましょう。



開催日 (金曜日)2/8・22、3/8・22
時間/会場 10:45~11:45/大体育室
対象 18歳以上
受講料 お一人様500円(1回毎/特別価格)
定員 40名程度
持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

4月から開催決定!!「はつらつ元気体操」

転倒しない。寝たきりにならない。いつまでもはつらつ元気に過ごす為、体操をしましょう。※イスに座ったまま行います。初心者大歓迎。



開催日 (火曜日)2/12・26、3/5
時間/会場 16:30~17:30/第二武道室
対象 70歳以上※要介助者のぞく
受講料 お一人様500円(1回毎/特別価格)
定員 15名程度
持ち物 運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、移動用スリッパ

体験教室「親子音楽うんどうひろば(1歳児)」

歌遊び・楽器遊び・ボール遊び等、様々な体験を積み重ねて親子の絆を深めます。童謡を聞きながらお子様のリズム感や音感も育てていきます。



開催日 (月曜日)4/15
時間/会場 10:00~10:45/子ども体育室
対象 1歳児(2017.4/2日~2018.4/1日生まれ)のお子様と保護者
受講料 1組様1,120円(1回/毎)
定員 10組
持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

体験教室「親子音楽うんどうひろば(1歳児)」

歌遊び・楽器遊び・ボール遊び等、様々な体験を積み重ねて親子の絆を深めます。童謡を聞きながらお子様のリズム感や音感も育てていきます。



開催日 (木曜日)4/25
時間/会場 10:00~10:45/子ども体育室
対象 1歳児(2017.4/2日~2018.4/1日生まれ)のお子様と保護者
受講料 1組様1,120円(1回/毎)
定員 10組
持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

体験教室「わんぱく体操」

歩く・走る・ころがる・ジャンプするなど遊びから身体を動かす楽しさを知る教室です。みんなでも楽しく動きましょう!



開催日 (火曜日)4/16・23
時間/会場 15:30~16:15/第一武道室
対象 4月より新年少(3歳児)2015.4/2日~2016.4/1日生まれ
受講料 お一人様920円(1回毎)
定員 10名
持ち物 運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物

当日参加教室「ジュニアバスケットタイム」

バスケットが好きな人集まれ!!その日集まったメンバーでバスケットボールを楽しみましょう。元オリンピックのみちコーチからドリブルやシュートのコツを教えてください!!



開催日 (木曜日)1/24・2/21
時間/会場 17:30~18:55/大体育室(奥コート)
対象 小学3~6年生の男女
受講料 お一人様500円(1回毎)
定員 20名
持ち物 運動着、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、バスケットボール(貸出無)

当日参加教室「コアトレーニング」

コア(体幹部)の強化を中心に全身のトレーニングを行います。日常生活でも意識ができる運動方法を取り入れ正しく強化する事で肩こり・腰痛の要望改善にも繋がります。



開催日 (火曜日)2/26、3/5・12・19
時間/会場 16:15~17:15/研修室
対象 18歳以上トレーニング経験者
受講料 お一人様1,710円(1回毎)
定員 10名
持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ、汗拭きタオル

当日参加教室「シェイプアップトレーニング」

サーキット形式で有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ心拍数を上げながらトレーニングをします。体脂肪燃焼効果も期待できるので、ダイエットをお考えの方にオススメです。※トレーニング経験者クラス



開催日 (火曜日)2/26、3/5・12・19
時間/会場 17:20~18:20/研修室
対象 18歳以上トレーニング経験者
受講料 お一人様1,710円(1回毎)
定員 10名
持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ、汗拭きタオル