

当日参加 教室の ご案内

〒215-0021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)

「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!!
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)5/23.7/11
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)

「お歌とリズム」

身体を動かしながらリズムを楽しく感じとり
音符や楽譜を読む力を学びましょう。



開催日 (金曜日)6/14.28.7/12.26
時間/会場 17:00~17:50/研修室
対象 小学1・2年生
受講料 お一人様920円(1回毎)
定員 10名程度
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、筆記用具、飲み物、汗拭きタオル

「ニュースポーツタイム」

ペタンク・カローリング・ファミリーバドミントンなど
老若男女皆で楽しめるスポーツです。
お友達・ご家族で是非ご参加ください。



開催日 (第二土曜日)6/8.7/13
時間/会場 12:30~13:40/小体育室
対象 小学生以上
受講料 無料
定員 特に有りません。スタッフの指示に従ってください。
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

「大人のバレエエクササイズ」

バレエの要素を取り入れた動きを基にしたやかな身体作りを目指します。



講師：津田ゆず香

開催日 (金曜日)6/7.21 7/5.19
時間/会場 16:45~17:45/研修室
対象 18歳以上の女性限定
受講料 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、お持ちの方はバレエシューズまたは靴下。

「ヘルシーボディメソッド」

自宅でもできる自重トレーニングを中心にマット1枚のスペースで自分の身体をしっかりと支えていける強い身体作りを行います。



講師：金坂由里

開催日 (火曜日)6/11.25 7/9.23 8/6
時間/会場 15:40~16:40/研修室
対象 18歳以上の女性限定
受講料 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、室内シューズ、お持ちの方はヨガマット(貸出有)

「デトックスyoga」

呼吸とともにご自身と向き合い立位・捻りを入れた様々なポーズを取り入れながら心と身体の老廃物を抜いていきます。



講師：金坂由里

開催日 (火曜日)6/11.25 7/9.23 8/6
時間/会場 17:00~18:00/研修室
対象 18歳以上の女性限定
受講料 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、移動用スリッパ、お持ちの方はヨガマット(貸出有)

お友達・ご夫婦で麻生区を歩いてみませんか?「麻生スポーツセンター健康ウォーク」※雨天時予備日開催

麻生区には多数のウォーキングコースがあります。麻生区の景観を見ながら皆でワイワイお話ししながら歩きましょう。

開催日・コース等、ホームページまたは予定表をご覧ください。



■共催:あさおウォーキング委員会 ■要予約(TELまたは窓口) ■参加費100円 ■定員:50名程度