

麻生 スポーツ センター

夏の当日&体験教室の ご案内(親子・お子様向け)

受付方法

①開催当日の一週間前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&体験参加教室係)

「親子音楽うんどうひろば」

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。対象:1歳児クラス(H28.4.2~H29.4.1生まれ)の
お子様と保護者1名。2歳児クラス(H27.4.2~H28.4.1生まれ)のお子様と保護者。



持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物。

クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
1歳児クラス	木	9:30 ~ 10:15	10組程度	¥1,120(1回/毎)	8/23、9/27
		10:30 ~ 11:15	10組程度	¥1,120(1回/毎)	8/23、9/27
2歳児クラス		11:30 ~ 12:15	10組程度	¥1,120(1回/毎)	8/23、9/27

「わんぱく体操」

歩く・走る・転がる・ジャンプするなど遊びを通して身体を動かす楽しさを知る教室です。
みんなで楽しく動きましょう!



持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
3歳児(年少) H26.4.2~H27.4.1生まれ。	火	15:30 ~ 16:15	10名	¥920(1回/毎)	7/3.10.17.24.31、8/7.21、9/4.11

夏の特別教室「鉄棒チャレンジ」

器械体操でお馴染みの講師が夏休み逆上がりのコツをアドバイスします。
鉄棒・運動苦手なお子様を対象です。



持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物。

クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
年中・年長	金	15:40 ~ 16:30	30名	¥580(1回/毎)	8/24
小学1年生	金	16:40 ~ 17:30	30名	¥580(1回/毎)	8/24
小学2年生	金	17:40 ~ 18:30	30名	¥580(1回/毎)	8/24

「ジュニアバスケットタイム」

バスケットが好きな人!!もっと上手になりたい子集まれ!!その日に集まったメンバーでバスケット
ボールの基礎を楽しく練習しましょう。※基本のパスやドリブルが出来る方が対象です。



持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物。

クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
小学3-6年生	木	17:30 ~ 18:55	20名	¥500(1回/毎)	7/12、9/13

夏の当日&体験教室のご案内(一般・高齢者向け)

<お申込み方法>

①開催当日の一週間前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&体験参加教室係)

「いす掛け筋トレ体操」

椅子を使いながら皆で楽しく運動するクラスです。運動初心者でご安心ください。筋肉は何歳になっても鍛えられるんです！
まずはここからカラダを動かすことの大切さを知って良い習慣にしましょう！今期より講師が北村貴広氏が担当します。

持ち物:運動できる服装、飲み物、室内シューズ、汗拭きタオル。



クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
65歳以上男女 (要介護者除く)	水	12:45 ~ 13:45	15名	920円(1回毎)	7/11,18,25・8/8,22・9/5,12,19

「体幹バランス運動」～まだまだ物足りない人にオススメ～

自重や様々なアイテムを使用しカラダをワンランクUPさせる筋力と筋持久力の向上を目的としたクラスです。
少しだけ強度が高い筋トレをしたい方にオススメです！今期より講師が北村貴広氏が担当します。

持ち物:運動できる服装、飲み物、室内シューズ、汗拭きタオル。



クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
18歳以上 (トレーニング経験者向け)	水	14:00 ~ 15:00	15名	920円(1回毎)	7/11,18,25・8/8,22・9/5,12,19

「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。動きのあるトレーニング方法や、日常生活でも意識が出来るような運動方法を取り入れ正しく強化することで、姿勢の改善・腰痛・肩こりなど、様々な症状の予防・改善効果が期待できます。

持ち物:運動できる服装、飲み物、移動用スリッパ、汗拭きタオル。



クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
18歳以上 (トレーニング経験者向け)	火	16:15 ~ 17:15	10名程度	¥1,710(1回/毎)	7/31、8/7.21

「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、トレーニングをしていきます。
通常の筋力トレーニングに比べ、有酸素運動の効果もあり、脂肪燃焼効果が高くなります。筋肉が付く事でメリハリのある引き締まった身体が手に入ります。体脂肪を減らしたい方や筋力をつけたい方、ストレスを発散したい方にオススメの教室になっています。トレーニング経験者向けの教室になります。ダイエットをお考えの方、体力をつけていきたい方！ぜひ、一緒にトレーニングしましょう。持ち物:運動できる服装、飲み物、移動用スリッパ汗拭きタオル。



クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
18歳以上 (トレーニング経験者向け)	火	17:20 ~ 18:20	10名程度	¥1,710(1回/毎)	7/31、8/7.21

「ポールウォーキング」～スポーツドクターが開発した新しい健康法!ただ歩くだけじゃもったいない!!～

専用ポールを持って歩くことで正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。
上半身も積極的に動かす為短時間で運動効果もアップし体幹筋群の強化にも繋がります。※雨天時中止になります。
持ち物:運動できる服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物(原則、お水をお持ちください)。



クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
18歳以上 (自立歩行できる方)	火	10:00 ~ 11:30	20名程度	¥900(1回/毎)	9/18

「シニアのんびりヨガ」

ヨガ初心者・運動不足の方・男性・身体の硬い方大歓迎!!丁寧にレッスンをを行いますので安心してご参加ください。
セルフマッサージや関節を動かすエクササイズをし、十分身体をほぐしてからヨガのポーズをとります。
呼吸も大切にすることで、健康寿命を延ばすと共にリラックス感も味わえます。
持ち物:動きやすい服装、移動用スリッパ、飲み物、浴用タオル(教室で使用)、汗拭きタオル。



クラス(対象者)	曜日	時間	定員	受講料	日程
65歳以上の初心者 肩こり改善・予防	月	12:50 ~ 13:50	8名	¥1,150(1回/毎)	8/13
65歳以上の初心者 腰痛改善・予防	月	14:00 ~ 15:00	8名	¥1,150(1回/毎)	8/13