

平成30年度後期一般向け教室のご案内

お問い合わせ先:〒215-0021川崎市麻生区上麻生3-6-1

TEL:044-951-1234(教室係)

麻生スポーツセンター

検索

注意事項
と
お願い

下記内容をご理解・同意してから定期教室にお申込みください。

- 全ての日程にご参加できる方は、遅刻をしない方。※欠席される方は教室開始時刻前までに施設へご連絡下さい。(15分以上の遅刻は入室をお断りする場合がございます。また、本人都合による欠席分は振替・返金対応は一切致しません。)
- 教室に当選された方は、開催日当日または事前に受講料のお支払いください。お支払いが確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきますので予めご了承ください。※10月1～31日までの1ヶ月間は休館になります。
- 教室を受講するにあたり、健康状態に問題のない方。※妊娠されている方はご参加できません。既往症等不安のある方は必ず医師の許可を得てからご応募下さい。
- 教室に伴う人身事故及び物品の盗難・破損等の全ての事故について当施設の過失がない限り一切責任を負いません。
- 原則、受講者以外の方(ご家族等)の入室はできません。
- 教室開催中、事前に告知の上広報宣伝用の写真を撮影させて頂く場合がございます。
- 教室開催中、講師の許可無しでの録音や撮影(静止画・動画)はお断りさせていただきます。
- 駐車スペースが少ない為なるべく公共機関をご利用ください。駐車場を利用する場合1時間まで無料となります。利用時には駐車場の清算機で駐車票をプリントし受付にご提示ください。お帰りの際にサービス券と交換します。※サービス券は1日1回の発行となります。

平成30年10月ESCO事業による休館のお知らせ

いつも麻生スポーツセンターをご利用いただき誠に有難うございます。竣工から麻生スポーツセンターは32年が経過し、設備の老朽化が見られる為「ESCO事業」を導入することになりました。

つきましては10/1～31日の1ヶ月間施設休館となる為、通常であれば年3回定期教室を開催していますが、本年度に限り年2回(前期・後期)開催になります。皆様にはご不便お掛けしますがご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

ESCO事業とは、機器更新による建物の長寿命化とあわせて省エネルギー化による光熱水費の効果的な削減、及び温室効果ガスの低減を図る改修工事事業です。

ESCO事業につきましてはホームページまたは館内掲示にてお知らせいたします。

一般向け教室

お申込される方は表紙の「注意事項とお願い」を同意・ご理解の上お申込ください。

★マーク・・・女性限定「運動サポート室コラボメニュー」対象教室です。詳細は背表紙をご覧ください。

季節限定「バウンドテニス」～締切日12/7(金)締切日が異なります。～

バウンドテニスとは人工芝で行うミニテニスです。テニス経験がある方はもちろん、初めての方でも安心。ラケットの持ち方から丁寧に指導します、男女問わず幅広い年齢層で参加できる生涯スポーツの1つです。

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、お持ちの方はバウンドテニス用ラケット。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
BA1111	18歳以上	木	12:30 ~ 14:30	40名程度	全 10 回	¥5,800			10・17・24・31	7・14・21・28	7・14

「ワンランクUPバレーボール」

元トップリーグ選手による中学生以上の定期教室です。バレーボールがもっと上手になりたい!技術力を身に付けたい!チームでエースになりたい!試合で活躍したい!初心者だけど、楽しくバレーがしたい!個別指導はもちろんゲームの組み立て方法やチームプレーなど、定期教室でしかできないメニューで、皆さんをお待ちしています。
※ネットの高さは215cmです。※対象:(男性)中学生/(女性)中学生～一般。

持ち物:サポーター(肘・膝)、運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、バレーボール(小学生用4号ボール貸出あり)



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
BA1121	男性:中学1～3年生 女性:中学生以上	木	20:00 ~ 21:10	18名程度	全 15 回	¥13,800	1・8・15・29	6・13・20	10・17・31	7・14・28	7・14

「フラダンス」～ハワイで生まれたアウアナダンスは、その動きひとつひとつに意味を持ちます。

(ビギナークラス)・・・初めてまたは初心者向けのクラスです。基本動作から始めて 最終回までには1曲踊れるようになります。

(ステップアップクラス(リピーター))・・・当施設の定期教室「フラダンスビギナークラス」を受講された方対象です。ビギナークラスよりステップが多く動きに慣れた方にオススメです。※当施設以外でフラダンス経験がある方でもビギナークラスからご受講下さい。

持ち物:運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、移動用スリッパ。お持ちの方はハウスカート(フラダンス用スカート)またはひざ丈フレアスカート。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
SA1111	18歳以上ステップアップ クラス(リピーター)	水	9:10 ~ 10:10	30名	全 13 回	¥7,540	21・28	5・12	9・16・23・30	6・20・27	6・13
SA1112	18歳以上 ビギナー(初心者)	水	10:30 ~ 11:30	30名	全 13 回	¥7,540	21・28	5・12	9・16・23・30	6・20・27	6・13

「太極拳入門」

中国の伝統武術として発展継承されてきた太極拳。現在では、健康法、治療法として改良工夫され、その動きは無理なく自然で、ストレス発散を促進させます。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。※初心者向けの入門クラスです。

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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
SA1101	18歳以上	火	10:40 ~ 11:45	50名程度	全 13 回	¥7,540	13・20・27	11・18	8・22・29	12・19・26	12・19

「ストレッチ&かんたん体操」～運動初心者の方にオススメです～

運動を始めてみたい、最近体が重く感じるという方にオススメです。自身の身体と向き合い、柔軟性・筋力をアップして基礎体力を上げましょう。

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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
SA1131	18歳以上	水	15:45 ~ 16:45	40名程度	全 17 回	¥9,860	14・21・28	12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20

「骨盤体操」

簡単な運動やストレッチで骨盤を正しい位置に調整していきましょう。腰痛や冷え性の方にもオススメです。★マークは運動サポート室コラボ対象教室です。

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。※スポーツタオルはストレッチ用具として使います。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
★SA1161	18歳以上	月	11:00 ~ 12:00	50名程度	全 12 回	¥6,960	12・19	3・10・17	7・21	4・18	4・11・18

「ピラティス」ご自身の身体を意識(チェック)しながら動いていきます。

(ベーシッククラス) ゆっくり自分の身体を感じながら動いていただけます。深い深呼吸で背骨を伸ばしながらの動きを取り入れることでスッキリした1日が過ごせます。

正しい姿勢・体の使い方を学習し肩こり腰痛を改善、内臓機能を整え、快適な日常生活を過ごしましょう。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
SA1171	18歳以上 ベーシッククラス	月	9:30 ~ 10:30	40名程度	全 12 回	¥6,960	12・19	3・10・17	7・21	4・18	4・11・18

「ボディーウエイトトレーニング」

筋力トレーニング未経験者大歓迎!!自分の体ひとつで筋力トレーニングやバランストレーニングを行います。日常を意識した、立つ・歩く・止まる・押す・引く、などの動作を取り入れ、生活の中で実践できるトレーニングを行っていきます。最近疲れやすかったり、体力が落ちてきたと感じる方、健康増進・痩身を目的とする方、運動習慣を身に付けたい方など、様々な方にご満足していただけます!!

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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
TA1101	18歳以上 初心者向け	火	12:15 ~ 13:05	50名程度	全 18 回	¥10,440	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19

「しなやかストレッチ」

身体が硬い方・腰痛・膝痛・肩こりを解消したい方におすすめです。テニスボールを使用した筋膜リリースやヨガのポーズを取り入れオリジナルストレッチを行い全身をほぐしていきます。

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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
TA1111	18歳以上 初心者向け	火	15:20 ~ 16:10	15名程度	全 18 回	¥12,420	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19・26	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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
TA1131	18歳以上 経験者向け	火	16:15 ~ 17:15	10名 程度	全 14 回	¥23,940	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	

「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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
TA1141	18歳以上 経験者向け	火	17:20 ~ 18:20	10名 程度	全 14 回	¥23,940	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	

「体幹バランス運動」～まだまだ物足りない方にオススメ～

自重や様々なアイテムを使用しカラダをワンランクアップさせる筋力筋持久力の向上を目的としたクラスです。少しでも強度の高い筋トレをしたい方にオススメです。

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。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
TA1122	18歳以上	水	14:00 ~ 15:00	15名 程度	全 17 回	¥15,640	14・21・28	12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20

「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。※教室内容:(ポールを使いストレッチや筋力トレーニング・約50分位ウォーキングを行います)

持ち物:運動できる服装、運動靴、汗拭きタオル、手袋、飲み物(原則、お水をお持ちください。)リュックサック(ウォーキング中は両手が開くようにしてください。)

また、荷物をご自分で管理いただきます。※必要な方は更衣室内のロッカーをご利用ください。※トートバック・肩掛けバックなどは不可。)※括弧内は振替日です。



教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
SA1181	18歳以上初心者 (自立歩行ができる方)	火	10:00 ~ 11:30	20名	全 12 回	¥12,360	13・20・(27)	4・11(18)	8・15・22(29)	5・12・19・(26)	5・12(19)

「声楽&ストレッチ」～正しい姿勢で元気良く歌い、健康的な身体作りに役立てましょう～※カラオケ教室ではございません。

うたおうクラス・・・様々な歌を楽しく歌いましょう!歌うことが初めての方におススメです。

発声エクササイズはじめてのクラス・・・声を上手に出すための準備体操や発声エクササイズを 毎回繰り返し練習していきます。手鏡を使い、顔の筋肉を動かすことやのどを開けることを意識します。

このクラスは初心者や初めての方対象で、導入の部分からスタートしていきます。歌もたくさん歌いたい!という方は、他の声楽クラスとのW受講がおススメです。

発声エクササイズ経験者クラス・・・声を上手に出すための準備体操や発声エクササイズを 毎回繰り返し練習していきます。手鏡を使い、顔の筋肉を動かすことやのどを開けることを意識します。

このクラスは経験者・継続者対象です。歌もたくさん歌いたい!という方は、他の声楽クラスとのW受講がおススメです。

はじめての声楽クラス・・・みんなでいろいろな曲を歌ってみましょう。初めての方、楽譜が読めない方も大歓迎です!

声楽基礎クラス・・・声楽を基礎から学んで歌ってみましょう。経験者・継続者向けのクラスです。

持ち物:筆記用具、移動用スリッパ、飲み物。※発声エクササイズクラスのみ手鏡を持参ください。

教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
KA1101	うたおうクラス 18歳以上	月	10:00 ~ 10:50	24名 程度	全 10 回	¥11,200	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
KA1102	発声エクササイズ 経験者18歳以上	月	11:00 ~ 11:50	20名 程度	全 10 回	¥11,200	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18
KA1103	発声エクササイズ はじめて18歳以上	火	9:00 ~ 9:50	10名 程度	全 9 回	¥10,080	20	4・18	15・29	12・26	5・19
KA1104	発声エクササイズ 経験者18歳以上	火	11:00 ~ 11:50	20名 程度	全 9 回	¥10,080	20	4・18	15・29	12・26	5・19
KA1105	うたおうクラス 18歳以上	火	10:00 ~ 10:50	24名 程度	全 9 回	¥10,080	20	4・18	15・29	12・26	5・19
KA1106	はじめての声楽 18歳以上	水	10:00 ~ 10:50	10名	全 10 回	¥11,200	14・28	5・19	9・23	6・20	6・13
KA1107	はじめての声楽 18歳以上	金	18:30 ~ 19:20	10名	全 10 回	¥11,200	16・30	7・21	11・25	8・22	8・15
KA1108	基礎クラス 18歳以上	水	11:00 ~ 11:50	10名	全 10 回	¥11,200	14・28	5・19	9・23	6・20	6・13
KA1109	基礎クラス 18歳以上	金	19:30 ~ 20:20	10名	全 10 回	¥11,200	16・30	7・21	11・25	8・22	8・15

女性限定!運動サポート室コラボメニューのご案内
—教室受講料+60分コース(4回分)=合計の約20%OFF!!—

「健康×美」を追求する方必見!!内側と外側からアプローチをかけます。
自信の持てる体を目指しましょう!!

女性のための運動サポート室では、歪んでしまった骨格、こり固まった筋肉を整えます。専用のオイルを使い、オールハンドで素肌に施します。歪み改善すると正しく筋肉を動かすことができます。運動前でも後でも、目的に合わせてご利用ください。女性スタッフが対応しますので、骨格・運動の悩みなどお気軽にご相談ください。

教室名	20%OFF価格	教室名	20%OFF価格
SA1161骨盤体操	¥26,360	LA1144/LA1145 ビューティーコンディショニング入門(木曜日)	¥34,780
LA1131インナープレスエクササイズ	¥36,440	LA1146 ビューティーコンディショニンググループレッスン(木曜日)	¥53,600
LA1141/LA113ビューティーコンディショニンググループレッスン(水曜日)	¥53,600	LA1172ピラティスグループレッスン	¥40,480
LA1142 ビューティーコンディショニング入門(水曜日)	¥31,840	LA1173ピラティスステップアップ	¥34,600

ご利用時は事前予約が必要です。
 営業日:水・木・金うち2・3日間(10:30~17:30)※施術終了時刻。

お電話または窓口で事前予約制です。お問い合わせ先:044-951-1234

施設からのお知らせ

(新規プログラム)麻生SC健康サポート

定期教室+プレミアムコースセット販売開始!!

麻生SC健康サポートとは・・・?

「歩くことから健康への第一歩」をコンセプトに、これから運動を始めようと考えている方、または運動習慣を身につけたいと思っている方に麻生スポーツセンターがバックアップする新サービスです。

金額**10,000円**(登録費含)/期間:平成30年11月~平成31年3月末まで。

＜プレミアムコースの内容＞

- ◇健康サポート測定会(毎月第4土曜日開催予定)へのご参加(期間中2回/事前予約制)
- ◇個人利用(スポーツデー・トレーニング室・ラウンドフィットネス)に期間中20回ご参加できる特別カードをお渡しします。
- ◇日頃の歩数管理ができる様、万歩計をプレゼント。
- ※インターネットクラウドサービス内で毎日の歩数管理ができます。

対象者:18歳以上の男女・教室受講者。
 (受付方法)教室お申込み時、往復はがきまたは専用用紙に「麻生プレミアムコース希望」と明記ください。
 ※応募者多数の場合抽選になりますので予めご了承ください。

**20名様
限定!!**

お申込方法

- 麻生スポーツセンター主催の定期教室は、往復はがきまたは受付にて販売している専用用紙(1枚60円)での事前応募が必要です。
- 1枚のはがきでご応募できるのは1名(1組)様1講座となります。また、記入不備がある場合無効となる事もございます。
- 年齢・生年月日および、学年が明記されていない場合、無効となる場合もございますので予めご了承ください。
- 必要事項①~⑦を記入の上お申込み下さい。締切後、応募者が定員を超えた場合は抽選と致します。※抽選の場合、市内在住・在勤・在学の方を優先とさせていただきます。また、応募者が定員に満たない場合、やむを得ず中止となる場合がございます。
- 応募に当たりご記入して頂きました情報は教室運営にのみ活用し、その他の目的には使用致しません。
- 運動サポート室コラボ希望者の方は申込みはがきに明記して下さい。
- ハガキ記入時、フリクションボールペン(消えるボールペン)でのお申し込みおやめください。※消えてしまった場合無効となります。

往復はがき記入例

往信(表)	返信	返信(表)	往信
切手 62円 ○○教室係 〒215-0021 麻生スポーツセンター 3 川崎市麻生区上麻生 6 1	この面には何も記入しないでください。	応募者の郵便番号住所名前	①教室番号・教室名 ②氏名(フリガナ) ③性別・年齢(生年月日)・○学年 ④〒・住所 ⑤電話番号 ⑥市内在住・在勤在学の有無 ⑦教室を知った理由(広報誌名・HP・紹介など)

締切日9/30(日) 必着※一部除く