

平成30年度後期一般女性向け教室のご案内

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。

女性向け教室

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

★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。

「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。★マークのグループとレッスンとステップアップクラスは運動サポート室コラボ対象クラスです。

(グループレッスン)女性限定少人数制クラスなのでステップアップクラスより更に細かいところまで指導するセミプライベートレッスンです。

姿勢の癖を発見したり身体への気づきを大事にしています。

(ステップアップクラス)女性限定初心者大歓迎。自分の体の歪み・クセを発見して姿勢改善をしましょう。グッズを使って、体幹エクササイズを行います。

持ち物:運動できる服装、汗拭きタオル、移動用スリッパ、飲み物、ピラティスまたはヨガマット※貸出有(枚数に限りがあります。)



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
★LA1172	18歳以上女性限定 グループレッスン	月	11:00 ~ 12:00	4名	全 12 回	¥24,600	12・19	3・10・17	7・21	4・18	4・11・18
★LA1173	18歳以上女性限定 ステップアップクラス	金	13:30 ~ 14:30	10名	全 15 回	¥17,250	9・16・30	7・14・21	4・11・18	1・8・15	1・8・15

「ガールズヒップホップ」～女性限定～

ダンス未経験の方、ダイエット目的や運動不足の方大歓迎!!ガールズヒップホップはヒップホップダンスの中でも、より女性らしさを強調したダンスを行います。ボディウェーブや胸、ヒップやウエストがポイントとなる動きを取り入れているので、引き締まったきれいな身体づくりにも最適!中学生以上を対象とした女性限定クラスです。お気軽にご参加ください。

持ち物:運動できる服装、※ジーパン(デニム素材)はご遠慮ください。汗拭きタオル、室内シューズ、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
LA1101	中学生以上 女性限定	木	19:05 ~ 20:20	15名 程度	全 17 回	¥11,730	1・8・15・22	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14

「インナープレスエクササイズ」～ほぐす&体幹トレーニングが同時に行えるレッスン!～

ぽっこりお腹が気になる方、身体の歪みが気になる方にオススメです。筋膜リリースをする事で身体をほぐし、歪みを整えてから

「フーーー!!」っと強く長い呼吸と共に動き、体幹の筋肉を中心に鍛えます。講師がお一人ずつ

動きのチェックをしながら進めていきますので運動初心者の方でも安心してご参加ください。

★マーク運動サポート室コラボ対象です。



持ち物:運動できる服装、移動用スリッパ、飲み物、浴用タオル、汗拭きタオル、冷え性の方は靴下。※浴用タオルはレッスン内で使用します。

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
★LA1131	18歳以上 女性限定	水	12:00 ~ 13:00	10名 程度	全 17 回	¥19,550	7・14・21	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20

「ビューティーコンディショニング」

「美」を意識しながら骨盤や全身の調整を行います。体幹トレーニングやタオルなどを使用したセルフマッサージで、関節の可動域を広げたりパーツごとに歪みやコリを取り除きます。骨格を本来の正しい位置に戻してあげることで新陳代謝も高まり、むくみやセルライトの改善にもつながります。

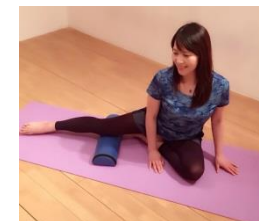
★マークは運動サポート室コラボ教室です。

(入門クラス)ヨガマット1枚分のスペースで行います。初めての方や運動が苦手な方でも気軽に始められる内容です。

トレーニングやケアの方法を習得して、自宅でも家事をしながら続けてみましょう。

(グループレッスン)歪みやコリは人それぞれ違います。少人数制なので講師がひとりひとりの状態をチェックしていき、より細かい指導をいたします。

持ち物:運動できる服装、浴用タオル、移動用スリッパ、飲み物。※浴用タオルはレッスン内で使用します。※室内シューズ不要



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
★LA1141	グループレッスン 18歳以上女性	水	10:00 ~ 11:30	10名程度	全 20 回	¥41,000	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
★LA1142	入門クラス 18歳以上女性	水	11:50 ~ 12:50	35名	全 20 回	¥13,800	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
★LA1143	グループレッスン 18歳以上女性	水	13:30 ~ 15:00	10名程度	全 20 回	¥41,000	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27
★LA1144	入門クラス 18歳以上女性	木	9:30 ~ 10:30	20名	全 19 回	¥17,480	8・15・22・29	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
★LA1145	入門クラス 18歳以上女性	木	10:50 ~ 11:50	20名	全 19 回	¥17,480	8・15・22・29	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28
★LA1146	グループレッスン 18歳以上女性	木	13:00 ~ 14:30	10名程度	全 20 回	¥41,000	1・8・15・22・29	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14・28

ナイトヨガ教室に関しては、施設までお問い合わせください。TEL044-951-1234

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。

20名様
限定!!

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紙に
「麻生プレミアムコース希望」と明記ください。

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 川崎市麻生区上麻生 3-1-6 麻生スポーツセンター	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)

この面には何も
記入しないで
ください。

締切日9/30(日)必着※一部除く