

平成30年度後期シニア向け教室のご案内

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。

シニア向け教室

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。

「らくらくエアロ」～運動初心者向け・疲れにくい身体になろう～

軽快な音楽または、耳慣れた懐かしい曲に合わせて無理なく誰にでも楽しめるシニア向けのエアロビクス教室です。普段あまり運動をされていない方対象のプログラムです。この教室をきっかけに、動ける健康的な身体づくりを始めましょう。

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
SA1151	65歳以上 初心者	水	13:30 ~ 14:30	30名	全 15 回	¥ 8,700	7・14・28	5・12・19	9・16・23	6・13・20	6・13・20

「シニアのんびりヨガ」～目的別にクラスを分けて開催します。定期教室の中でも一番強度がやさしいクラスです～

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ポーズをとります。呼吸も大切にするため健康寿命を延ばすと共にリラックス感が味わえます。(SA1191)肩こり改善・予防クラス/(SA1192)腰痛改善・予防クラス※膝痛の方はどちらでもご参加頂けます。

持ち物:運動できる服装、汗拭きタオル、浴用タオル(教室で使用)、移動用スリッパ、飲み物。※ヨガマット貸出有。

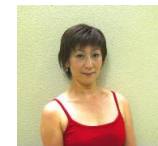


教室NO	クラス名(対象者)	曜日	時間	定員	回数	受講料	11月	12月	1月	2月	3月
SA1191	65歳以上の初心者 肩こり改善・予防	月	12:50 ~ 13:50	8名	全 13 回	¥ 14,950	5・12・19	3・10・17	7・21	4・18	4・11・18
SA1192	65歳以上の初心者 腰痛改善・予防	月	14:00 ~ 15:00	8名	全 13 回	¥ 14,950	5・12・19	3・10・17	7・21	4・18	4・11・18

「生き生き体操」～体力をつけたい方にオススメです～

いつまでも生き生きとした毎日を過ごす為の筋力トレーニング・柔軟体操・ウォーキング等を中心に行います。各自で運動量を調節できるので、普段運動をしない方でもご参加頂けます。

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
SA1141	65歳以上	月	13:00 ~ 14:30	40名程度	全 13 回	¥ 7,540	5・12・19	3・10・17	7・21	4・18	4・11・18

「いす掛け筋トシ体操」～筋力アップを目的とした高齢者の方におススメです!～

椅子を使いながら皆で楽しく運動をするクラスです。運動初心者でもご安心ください。筋肉は何歳になっても鍛えられます。まずはここからカラダを動かす事の大切さを知って良い運動習慣を身につけましょう。

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
TA1121	65歳以上 要介助者除く	水	12:45 ~ 13:45	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

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ブレッスン(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ブレッスン(水曜日)	¥53,600	LA1172ピラティスグルーブレッスン	¥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。	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)
		応募者の郵便番号住所名前	

締切日9/30(日) 必着※一部除く