

# 平成30年度後期一般向け・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)

## 10/22(月)10:00より二次募集開始!!

お申込み方法:お電話にて先着申込みになります。

定員になり次第、募集終了となりますので予めご了承ください。

※季節限定バウンドテニス教室は12/7(金)まで往復はがきまたは専用用紙(1枚60円)でのお申込みになります。

情報は随時更新しますが、最新のものとは異なる場合がありますのでお問い合わせください。

※キャンセル者が多数出た教室は追加募集を行う場合もございますので、常に最新情報をご確認ください!!

### 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」～往復はがきまたは専用用紙(1枚60円)でのお申込み締切日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	締切日
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	

### 「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	締切日
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	随時

## 「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	締切日
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)	随時

## 「声楽&ストレッチ」～正しい姿勢で元気に歌い、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。

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	締切日
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	随時
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	随時
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	随時
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	随時

## 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。

## 「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、※ジーンズ(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	締切日
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	随時

## 「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	締切日
★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	随時
★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	随時
★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	随時
★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	随時

シニア向け教室「生き生き体操」「らくらくエアロ」「シニアのんびりヨガ」「いす掛け筋トレ体操」は定員に達した為、募集終了となりました。

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/LA1143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

注意事項  
と  
お願い

## 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。

### ＜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。

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。

20名様  
限定!!

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。

## 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						
<table border="1"> <tr> <td>切手 62円</td> <td>〒215-0021</td> </tr> <tr> <td>麻生スポーツセンター</td> <td>川崎市麻生区上麻生</td> </tr> </table>	切手 62円	〒215-0021	麻生スポーツセンター	川崎市麻生区上麻生	この面には何も記入しないでください。	<table border="1"> <tr> <td>応募者の郵便番号住所名前</td> <td>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)</td> </tr> </table>	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)	
切手 62円	〒215-0021								
麻生スポーツセンター	川崎市麻生区上麻生								
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**

## 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。