

# 麻生スポーツセンター 2021年度 夏の定期教室のご案内

2021年7月～9月開催

応募締切 2021年6月18日(金)必着!

## 《お申し込み方法》

### ①インターネット申し込み

ホームページURL <https://www.asao-sports.com/>

- ・麻生スポーツセンターホームページ  
《教室案内》参加申し込みフォームに必要事項入力の上、お申込みください
- ・締切後1週間程度でメール返信致します。



### ②往復はがき

- ・官製往復はがきに必要事項をご記入の上、  
【往復はがき郵送先】にご郵送ください。
- ・締切後1週間程度で返信はがきを発送します。
- ◆定員を超えた場合は抽選となります。  
市内在住・在勤・在学優先ですので、予め、ご了承ください。
- ◆当選された場合、受講料は事前に一括でお支払いいただきます。  
お支払い期間は当選はがき・当選メールをご覧ください  
※お休みされた場合の振替・返金はいたしません。

#### 【往復はがき 記入例】

《返信 裏》	《返信 表》	《返信 裏》	《返信 表》
<p>※こちらには記入 しないでください</p>	<p>川崎市麻生区上麻生3-6-1 麻生スポーツセンター 宛</p>	<p>〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1 麻生スポーツセンター 宛</p>	<p>〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1 麻生スポーツセンター 宛</p>

●教室NO・教室名  
●氏名・フリガナ  
●性別・年齢・生年月日  
※幼児・小中高生は学年記入  
●郵便番号・住所  
●電話番号  
●市外の方は在勤・在学の有無

## 1.子ども向け教室

### 【器械体操】

マット、とび箱、鉄棒を使用し基礎運動からスタートします。少しずつレベルを上げていき、いろいろな技にチャレンジしましょう！運動が苦手なお子様にも丁寧に指導致します。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
1	器械体操①	金	15:40 - 16:30	2・9・16・30	6・27	3・10・17・24	10	5,900	キッズクラス年中・年長 4・5歳児クラス	30	小体育室	高橋・内田・丹羽
2	器械体操②	金	16:40 - 17:30	2・9・16・30	6・27	3・10・17・24	10	5,900	キッズクラス年中・年長 4・5歳児クラス	30	小体育室	高橋・内田・丹羽
3	器械体操③	金	17:40 - 18:30	2・9・16・30	6・27	3・10・17・24	10	5,900	ジュニア1クラス 小学1・2年生	30	小体育室	高橋・内田・丹羽
4	器械体操④	土	14:10 - 15:00	10・24	28	11・25	5	2,950	ジュニア2クラス 小学3～6年生	30	小体育室	高橋・内田・丹羽

### 【チャアリーディング】

チャアリーディングの基礎(ダンス・モーション・演技)とあいさつ・笑顔もできるように学びましょう。教室の最終回は発表会を行います。ポンポンを持って、かわいく元気に踊りましょう！

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
5	チャアリーディング①	火	16:40 - 17:25	6・13・20・27	3・31	7・14・28	9	6,300	キッズクラス年中・年長 4・5歳児クラス	30	小体育室	江口真代
6	チャアリーディング②	火	17:35 - 18:25	6・13・20・27	3・31	7・14・28	9	6,300	ジュニアクラス 小学1～6年生	30	小体育室	江口真代

### 【はじめてのヒップホップ】

ヒップホップの基本動作から始めますので、はじめてのお子さんもお気軽にご参加ください。ダンスを通じて身体を動かす楽しさを感じ、柔軟性や表現する楽しさを身につけます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
7	はじめてのヒップホップ①	木	16:45 - 17:45	8・15・29	19・26	2・9・16・30	9	6,300	ジュニア1クラス 小学1～3年生	10	研修室	津田ゆず香
8	はじめてのヒップホップ②	木	17:55 - 18:55	8・15・29	19・26	2・9・16・30	9	6,300	ジュニア2クラス 小学4～6年生	10	研修室	津田ゆず香

### 【新体操】

手具を使って基本操作に慣れ、美しくリズムカルな動きで、個性豊かに表現します。身体の正しい動かし方や柔軟性を身につけます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
9	新体操①	月	15:10 - 15:55	5・12・19	2・30	6・13	7	6,510	キッズクラス女児年中・年長 4・5歳児	30	小体育室	カワイ体育教室
10	新体操②	月	16:05 - 17:05	5・12・19	2・30	6・13	7	6,510	ジュニア初心者クラス 小学1～6年生女児	30	小体育室	カワイ体育教室
11	新体操③ ※1	月	17:15 - 18:15	5・12・19	2・30	6・13	7	6,510	ジュニア経験者クラス 小学2～6年生女児	30	小体育室	カワイ体育教室

※1 新体操③ ジュニア経験者クラスのみ手具の購入をお願いします。

## 1.子ども向け教室

### 【ジュニアファンクショナル】

体の動かし方がまだ慣れていない子ども達が、遊びのなかで身体の使い方を学んでいくクラスです。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
12	ジュニアファンクショナル	水	16:45 - 17:45	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22・29	12	8,400	小学1～4年生初心者向け	30	小体育室	北村、四木

### 【はじめての剣道】

剣道の礼儀作法、立振舞い、竹刀の持ち方など基礎から始める初心者向け教室です。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
13	はじめての剣道 ※2	木	17:00 - 18:00	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16・30	11	6,490	小学1～6年生	15	第一武道室	藤川 芳生

※2 はじめての剣道 竹刀(鍔・鍔止め)をお持ちでない方はご用意ください。

### 【元トップリーグ選手によるジュニアバレーボール】

初めての子から経験者まで自身のレベルに合わせてご参加ください。各自、上達目標設定を行い、課題をクリアする力をつけていきます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
14	元トップリーグ選手によるジュニアバレーボール	木	17:40 - 18:40	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16・30	11	10,230	初心者クラス 小学1～6年生	24	大体育室(半面)	小谷、本島

### 【ボールで遊ぼう】

瞬発力や判断力を養うために、「なげる・とる・つく・ける」などボールを使った様々な動きを遊びのなかで楽しく行います。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
15	ボールで遊ぼう①	木	15:25 - 16:10	1・8・15・29	26	2・9・16・30	9	8,370	キッズクラス 年中・年長 4・5歳児	30	大体育室(半面)	岩屋 睦子
16	ボールで遊ぼう②	木	16:20 - 17:20	1・8・15・29	26	2・9・16・30	9	8,370	ジュニアクラス 小学1～3年生	30	大体育室(半面)	岩屋 睦子

#### 《お願い》

- ◆お子様向け教室(幼児以上)の教室参加者はゼッケンを付けてください。
  - ・カタカナでご記入ください
  - ・安全ピンで留めるのはおやめください。
- ◆お子様が教室に参加される当日の健康チェック(検温等)をご自宅でして頂くようお願いいたします。



## 2.一般向け教室

### 【リフレッシュエクササイズ】

ゆったりとしたストレッチと簡単な筋トレを行います。軽く身体を動かして週の始めをスタートしませんか？

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
17	リフレッシュエクササイズ	月	9:40 - 10:30	5・12・19	2・16・30	6・13	8	4,720	18歳以上	40	小体育室	咲霧

### 【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。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をご用意しています。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
18	ワンランクUPバレーボール	木	18:50 - 20:00	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16・30	11	10,230	男性:中学1～3年生 女性:中学生以上	18	大体育室(半面)	小谷、本島

### 【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。動きは無理なく自然で、ストレス発散を促進させ、肩こり・腰痛の方にもおすすめです。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
19	太極拳入門	火	10:40 - 11:45	6・13・20・27	3・31	7・14・21・28	10	5,900	18歳以上初心者向け	50	大体育室	上岡

### 【フラダンス】

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。全身運動で、シェイプアップ効果も期待されます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
20	フラダンス (少し慣れた方向け)	水	9:10 - 10:10	14・21・28	4・18・25	1・8・22・29	10	5,900	18歳以上 (1年程度の経験のある方)	30	小体育室	加藤
21	はじめてのフラダンス	水	10:30 - 11:30	14・21・28	4・18・25	1・8・22・29	10	5,900	ビギナー 18歳以上初心者向け	30	小体育室	加藤

### 【ストレッチ&かんたん体操】

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

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
22	ストレッチ&かんたん体操	水	15:30 - 16:30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22・29	12	7,080	18歳以上	40	小体育室	四木、北村

## 2.一般向け教室

### 【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おすすめです。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
23	骨盤体操	月	11:00 - 12:00	5・12・19	2・16・30	6・13	8	4,720	18歳以上	30	小体育室	杉田 茂子

### 【ポールウォーキング】

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バランスよく歩けるようになります。短時間で運動効果もアップし、体幹筋群の強化にもつながります。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
24	ポールウォーキング	火	10:00 - 11:30	—	—	7・14 予備日21・28	2	2,080	18歳以上初めて・初心者	20	館外	梨子本

### 【体幹バランス運動】

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持久力の向上を目的としたクラスです。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
25	体幹バランス運動	水	14:15 - 15:15	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22・29	12	11,160	18歳以上	8	研修室	北村 貴広

### 【カーディオエクササイズ】

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせて楽しく有酸素運動や筋トレを行います。頭も身体も動かしましょう。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
26	カーディオエクササイズ	金	10:50 - 11:40	2・9・16・30	6・20・27	3・10・24	10	5,900	18歳以上初めて・初心者	40	大体育室	咲霧

### 【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。楽譜が読めない方も大歓迎です。※カラオケ教室ではございません。①と③、②と④は同じ内容で行います。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
27	声楽&ストレッチ①	水	10:00 - 10:50	14・28	4・18	8・15	6	6,840	初めてクラス:18歳以上	6	研修室	松永
28	声楽&ストレッチ②	水	11:00 - 11:50	14・28	4・18	8・15	6	6,840	基礎クラス:18歳以上	6	研修室	松永
29	声楽&ストレッチ③	金	18:00 - 18:50	16・30	6・20	3・17	6	6,840	初めてクラス:18歳以上	6	研修室	松永
30	声楽&ストレッチ④	金	19:00 - 19:50	16・30	6・20	3・17	6	6,840	基礎クラス:18歳以上	6	研修室	松永

## 3.女性向け教室

### 【ガールズヒップホップ】

ダンス未経験、ダイエット目的や運動不足の方大歓迎！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身体づくりにも最適。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
31	ガールズヒップホップ	木	19:00 - 20:00	8・15・29	19・26	2・9・16・30	9	6,300	中学生以上女性限定	10	研修室	津田 ゆず香

### 【大人のバレエエクササイズ】

バレエの要素を取り入れた動きを基にしなやかな身体作りを目指します。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
32	大人のバレエエクササイズ	金	16:30 - 17:30	9・16・30	6・20・27	3・10・17・24	10	9,300	18歳以上女性限定	8	研修室	津田 ゆず香

### 【ビューティーコンディショニング】

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、歪みやコリを取り除き全身の調整を行います。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
33	ビューティー コンディショニング①	水	11:50 - 12:50	—	4・18・25	1・8・15・22・29	8	7,440	入門18歳以上女性限定	35	小体育室	MAYUMI
34	ビューティー コンディショニング②	水	13:30 - 15:00	—	4・18・25	1・8・15・22・29	8	16,640	グループレッスン 18歳以上女性限定	6	子ども体育室	MAYUMI
35	ビューティー コンディショニング③	木	9:30 - 10:30	—	5・26	9・30	4	3,720	入門18歳以上女性限定	8	研修室	MAYUMI
36	ビューティー コンディショニング④	木	9:30 - 10:30	—	19	2・16	3	2,790	入門18歳以上女性限定	8	研修室	MAYUMI
37	ビューティー コンディショニング⑤	木	10:50 - 11:50	—	5・26	9・30	4	3,720	入門18歳以上女性限定	8	研修室	MAYUMI
38	ビューティー コンディショニング⑥	木	10:50 - 11:50	—	19	2・16	3	2,790	入門18歳以上女性限定	8	研修室	MAYUMI
39	ビューティー コンディショニング⑦	木	13:00 - 14:30	—	5・19・26	2・9・16・30	7	14,560	グループレッスン 18歳以上女性限定	6	子ども体育室	MAYUMI

### 3.女性向け教室

#### 【ヘルシーボディメソッド】

自宅でもできる自重トレーニングを中心にマット1枚のスペースで自分の身体をしっかりと支えられる強い身体作りを行います。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
40	ヘルシーボディメソッド	火	15:40 - 16:40	6・13・20・27	3・17・31	7・14・21・28	11	12,540	18歳以上女性限定	8	研修室	金坂 由里

#### 【デトックスyoga】

呼吸とともにご自身と向き合い立位・捻りをいれた様々なポーズを取り入れながら心と身体の老廃物を抜いていきます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
41	デトックスyoga	火	17:00 - 18:00	6・13・20・27	3・17・31	7・14・21・28	11	12,540	18歳以上女性限定	8	研修室	金坂 由里

#### 【からだリセット】

骨盤・肩甲骨周囲を動かし、身体全体を整えます。ボール(半円柱状の道具)を使い凝り固まった筋肉をほぐします。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
42	からだリセット	金	9:45 - 10:35	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17・24	11	12,870	18歳以上女性限定	6	子ども体育室	咲霧

#### 【ボディケアヨガ】 NEW!!!

ヨガのポーズで筋肉をバランスよく動かします。深い呼吸とともに全身を動かし、心と体のケアを行いましょ。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
43	ボディケアヨガ	木	10:00 - 11:00	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16・30	11	12,870	18歳以上女性限定	6	子ども体育室	大石 りえ

### 4.シニア向け教室

#### 【生き生き体操】

いつまでも生き生きとした毎日過ごすため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。強度を調整できるので初心者でもご参加頂けます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
44	生き生き体操①	月	13:00 - 13:50	5・12・19	2・16・30	6・13	8	4,720	65歳以上	30	小体育室	清水 徳恵
45	生き生き体操②	月	14:00 - 14:50	5・12・19	2・16・30	6・13	8	4,720	65歳以上	30	小体育室	清水 徳恵

#### 【らくらくエアロ】

軽快な音楽または、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。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
46	らくらくエアロ	水	13:30 - 14:30	7・14・21	—	1・15・29	6	3,540	65歳以上初心者	30	小体育室	ダイヤビックひばり会

#### 【シニアヨガ】

自分の四肢で体重をささえる事を目標にして取り組むことで、健康寿命を延ばします。膝痛・腰痛・肩こり等に対応しながら丁寧に進めていきます。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
47	シニアヨガ①	月	11:45 - 12:45	5・12・19	2・16・30	6・13	8	9,360	65歳以上	6	子ども体育室	衣川 里佳
48	シニアヨガ②	月	13:00 - 14:00	5・12・19	2・16・30	6・13	8	9,360	65歳以上	6	子ども体育室	衣川 里佳

#### 【いす掛け筋トレ運動】

いすを使いながら皆で楽しく運動するクラスです。運動初心者でもご安心ください。筋力アップを目的とした高齢者の方におすすめです。

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
49	いす掛け筋トレ運動	水	13:00 - 14:00	7・14・21・28	4・18・25	8・15・22・29	11	10,230	65歳以上要介護者除く	8	研修室	北村 貴広

### 追加募集のご案内

#### 「お申し込み方法」

6月29日(火)10時より、窓口にて先着順の申し込み受付となります(お電話での受付はいたしません)  
参加希望教室の空き状況を事前確認いただき、受講料をご持参の上、お手続きください。

麻生スポーツセンター ☎ 044-951-1234