

麻生スポーツセンター 2021年度 冬の定期教室二次募集のご案内

2022年1月～3月開催

《申し込み方法》

12月18日10時より、窓口にて先着順の申し込み受付となります。(お電話での受付は致しません)
参加希望教室の空き状況を事前に確認していただき、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

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。

持ち物:動きやすい服装/タオル/フタ付き飲み物/ゼッケン(以下参照)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
1	器械体操①	金	15:40 - 16:30	14・21・28	4・18・25	4・11・18	9	5,310	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児クラス	小体育室	高橋・内田・丹羽
2	器械体操②	金	16:40 - 17:30	14・21・28	4・18・25	4・11・18	9	5,310	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児クラス	小体育室	高橋・内田・丹羽
3	器械体操③	金	17:40 - 18:30	14・21・28	4・18・25	4・11・18	9	5,310	ジュニア1クラス 小学1・2年生	小体育室	高橋・内田・丹羽
4	器械体操④	土	14:10 - 15:00	22	12・26	12・26	5	2,950	ジュニア2クラス 小学3～6年生	小体育室	高橋・内田・丹羽

【チャリディング】

チャリディングの基礎(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。教室の最終回には発表会を行います。ポンポン(購入が必要です)を持って、かわいく元気に踊りましょう！

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/ゼッケン(以下参照) ※初めてお教室に参加されるお子様はポンポンのご用意をお願いいたします(¥1000 受付にて販売)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
5	チャリディング①	火	16:40 - 17:25	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	11	7,700	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児クラス	小体育室	江口真代
6	チャリディング②	火	17:35 - 18:25	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	11	7,700	ジュニアクラス 小学1～6年生	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、はじめてのお子様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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
7	はじめてのヒップホップ①	木	16:45 - 17:45	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	11	7,700	ジュニア1クラス 小学1～3年生	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	13・20・27	3・17	3・10・17・24	9	6,300	ジュニア2クラス 小学4～6年生	研修室	津田ゆず香

【新体操】

手具を使って基本操作に慣れ、美しくリズミカルな動きで、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。

持ち物:動きやすい服装/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
9	新体操①	月	15:10 - 15:55	17・31	7・14・21	7・14	7	6,510	キッズクラス女児年中・年長 4・5・6歳児	小体育室	カワイ体育教室
10	新体操②	月	16:05 - 17:05	17・31	7・14・21	7・14	7	6,510	ジュニア初心者クラス 小学1～6年生女児	小体育室	カワイ体育教室
11	新体操③ ※1	月	17:15 - 18:15	17・31	7・14・21	7・14	7	6,510	ジュニア経験者クラス 小学2～6年生女児	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/ゼッケン(以下参照)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
12	ジュニアファンクショナル	水	16:45 - 17:45	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	12	8,400	小学1～4年生初心者向け	小体育室	北村、四木

【はじめての剣道】

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

持ち物:(お持ちの方は)道着/袴/日本手ぬぐい/タオル/フタ付き飲み物 ※竹刀(鐔・鍔止め)をご用意下さい

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
13	はじめての剣道 ※2	木	17:00 - 18:00	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	13	7,670	小学1～6年生	第一武道室	藤川 芳生

※2 はじめての剣道 竹刀(鐔・鍔止め)をお持ちでない方はご注意ください。

【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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/ゼッケン(以下参照)/サポーター(肘・膝)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	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	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	13	12,090	初心者クラス 小学1～6年生	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/ゼッケン(以下参照)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
15	ボールで遊ぼう①	木	15:25 - 16:10	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	11	10,230	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児	大体育室(半面)	岩屋 睦子
16	ボールで遊ぼう②	木	16:20 - 17:20	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	11	10,230	ジュニアクラス 小学1～3年生	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)をご自宅です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？

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/浴用タオル/バスタオル(教室で使用します)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
17	リフレッシュエクササイズ	月	9:40 - 10:30	17・31	7・14・21	7・14	7	4,130	18歳以上	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ないメニューをご用意しています。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/サポーター(肘・膝)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
18	ワンランクUPバレーボール	木	18:50 - 20:00	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	13	12,090	男性:中学1～3年生 女性:中学生以上	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
19	太極拳入門	火	10:40 - 11:45	11・18・25	15・22	8・15・22	8	4,720	18歳以上初心者向け	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。

持ち物:フラダンス用のパウスカート、またはひざ丈のフレアスカート

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
20	フラダンス (少し慣れた方向け)	水	9:10 - 10:10	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	10	5,900	18歳以上 (1年程度の経験のある方)	小体育室	加藤
21	はじめてのフラダンス	水	10:30 - 11:30	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	10	5,900	ビギナー 18歳以上初心者向け	小体育室	加藤

2.一般向け教室

【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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
22	ストレッチ&かんたん体操	水	15:30 - 16:30	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	12	7,080	18歳以上	小体育室	四木、北村

【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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
23	骨盤体操	月	11:00 - 12:00	17・31	7・14・21	7・14	7	4,130	18歳以上	小体育室	杉田 茂子

【ボールウォーキング】

専用ボールを持って歩くことで正しい姿勢のままで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。

持ち物:動きやすい服装/運動シューズ/タオル/フタ付き飲み物/手袋/リュックサック

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
24	ボールウォーキング	火	10:00 - 11:30	4・11 予備日 18・25	1・8 予備日 15・22	1・8 予備日 15・22	6	6,240	18歳以上初めて・初心者	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
25	体幹バランス運動	水	14:15 - 15:15	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	12	11,160	18歳以上	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
26	カーディオエクササイズ	金	10:50 - 11:40	7・21・28	4・25	4・11・18・25	9	5,310	18歳以上初めて・初心者	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。

持ち物:室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/筆記用具/(必要な方)メガネ

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
27	声楽&ストレッチ①	水	10:00 - 10:50	12・19	2・16	2・16	6	6,840	初めてクラス:18歳以上	研修室	松永
28	声楽&ストレッチ②	水	11:00 - 11:50	12・19	2・16	2・16	6	6,840	基礎クラス:18歳以上	研修室	松永
29	声楽&ストレッチ③	金	18:00 - 18:50	14・21	4・18	4・18	6	6,840	初めてクラス:18歳以上	研修室	松永
30	声楽&ストレッチ④	金	19:00 - 19:50	14・21	4・18	4・18	6	6,840	基礎クラス:18歳以上	研修室	松永

【季節限定バウンドテニス】

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、初めての方でもラケットの持ち方から丁寧に指導しますので安心です。男女問わず、幅広い年齢層で参加できる生涯スポーツです。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
31	季節限定バウンドテニス	木	12:30 - 14:30	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10	10	5,900	18歳以上	大体育室(半面)	川崎市バウンドテニス協会

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！ボディウエーブや胸、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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
32	ガールズヒップホップ	木	19:00 - 20:00	13・20・27	3・17	3・10・17・24	9	6,300	中学生以上女性限定	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/(お持ちの方は)バレエシューズ、または靴下

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
33	大人のバレエエクササイズ	金	16:30 - 17:30	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	11	10,230	18歳以上女性限定	研修室	津田 ゆず香

3.女性向け教室

【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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物/浴用タオル

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
34	ビューティーコンディショニング①	水	11:50 - 12:50	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	12	11,160	入門18歳以上女性限定	小体育室	MAYUMI
35	ビューティーコンディショニング②	水	13:30 - 15:00	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	12	24,960	グループレッスン 18歳以上女性限定	子ども体育室	MAYUMI
36	ビューティーコンディショニング③	木	9:30 - 10:30	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	13	12,090	入門18歳以上女性限定	研修室	MAYUMI
37	ビューティーコンディショニング④	木	10:50 - 11:50	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	13	12,090	入門18歳以上女性限定	研修室	MAYUMI
38	ビューティーコンディショニング⑤	木	13:00 - 14:30	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	13	27,040	グループレッスン 18歳以上女性限定	子ども体育室	MAYUMI

【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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
39	ヘルシーボディメソッド	火	15:40 - 16:40	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	11	12,540	18歳以上女性限定	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お掃除を抜いていきます。

持ち物:動きやすい服装/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
40	デトックスyoga	火	17:00 - 18:00	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	11	12,540	18歳以上女性限定	研修室	金坂 由里

【ファンクショナル ローラー ピラティス】

ローラー（円柱状の道具）を使って、身体のほぐしと体幹エクササイズを行います。

持ち物:動きやすい服装/タオル/フタ付き飲み物/バスタオル

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
41	ファンクショナル ローラー ピラティス	金	9:45 - 10:35	7・21・28	4・25	4・11・18・25	9	10,530	18歳以上女性限定	子ども体育室	咲霧

【ボディケアヨガ】

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う。

持ち物:動きやすい服装/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
42	ボディケアヨガ	木	10:00 - 11:00	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24・31	12	14,040	18歳以上女性限定	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を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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
43	生き生き体操①	月	13:00 - 13:50	17・31	7・14・21	7・14	7	4,130	65歳以上	小体育室	清水 徳恵
44	生き生き体操②	月	14:00 - 14:50	17・31	7・14・21	7・14	7	4,130	65歳以上	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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
45	らくらくエアロ	水	13:30 - 14:30	19・26	2・16	2・23	6	3,540	65歳以上初心者	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支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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
46	シニアヨガ①	月	11:45 - 12:45	17・31	7・14・21	7・14	7	8,190	65歳以上	子ども体育室	衣川 里佳
47	シニアヨガ②	月	13:00 - 14:00	17・31	7・14・21	7・14	7	8,190	65歳以上	子ども体育室	衣川 里佳

4.シニア向け教室

【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。

持ち物:動きやすい服装/室内シューズ/タオル/フタ付き飲み物

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象 ※備考	会場	講師
48	いす掛け筋トレ運動	水	13:00 - 14:00	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23・30	12	11,160	65歳以上要介護者除く	研修室	北村 貴広