



# 麻生スポーツセンター 2022年度 春の定期教室のご案内



2022年4月～6月開催

応募締切 2022年2月21日(月)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。※1教室につき、1メールでお願いいたします。
- ・締切後、1週間程度でメール返信いたします。

◆指定受信などの迷惑メール対策をしている場合は「info@asao-sports.com」から受信できるようにしてください。



### ②往復はがき

- ・官製往復はがきに、必要事項を不備なくご記入の上、【往復はがき郵送先】にご郵送ください。
- ※フリクションペン(消えるボールペン)での記入をご遠慮ください。
- ・締切後1週間程度で返信はがきを発送いたします。

◆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】

《往信 表》	《返信 裏》	《返信 表》	《往信 裏》

### ③窓口申し込み **NEW!**

- ・当館に設置されている「定期教室申し込み書兼感染防止対策チェック表」を記入の上窓口にお持ちください。
- 落選時にはご連絡をしますのでお出になれる番号、もしくは留守番電話が残せる番号をご記入ください。

※この方法は落選時のみのご連絡となります。当落のご連絡ご希望に場合は上記①・②にてお申し込みください。

- ・抽選があったお教室につきましては、館内・HPにて掲示を致します。該当のお教室にお申し込みされていますお客様は確認の程をお願い致します。

◆一次募集ご当選のお客様は3/1(火)から3/19(土)までの間に窓口にてお支払いをお願いいたします。期日までにお支払いがない際はキャンセル扱いになりますのでご了承ください。

## 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	4月	5月	6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	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	11	6,490	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児クラス	30	小体育室	高橋・丹羽
2	器械体操②	金	16:40 - 17:30	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	11	6,490	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児クラス	30	小体育室	高橋・丹羽
3	器械体操③	金	17:40 - 18:30	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	11	6,490	ジュニア1クラス 小学1・2年生	30	小体育室	高橋・丹羽
4	器械体操④	土	14:10 - 15:00	9・23	14・28	11・25	6	3,540	ジュニア2クラス 小学3～6年生	30	小体育室	高橋・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	4月	5月	6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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	11	7,700	キッズクラス年中・年長 4・5・6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	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	11	7,700	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。

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	4月	5月	6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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	11	7,700	ジュニア1クラス 小学1～3年生	16	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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	11	7,700	ジュニア2クラス 小学4～6年生	16	研修室	津田ゆず香

## 1.子ども向け教室

### 【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。

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	4月	5月	6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	11・18	2・9・16・30	6・13・20	9	8,370	キッズクラス女児年中・年長 4・5・6歳児	20	小体育室	カワイ体育教室
10	新体操②	月	16:05 - 17:05	11・18	2・9・16・30	6・13・20	9	8,370	ジュニア初心者クラス 小学1～6年生女児	20	小体育室	カワイ体育教室
11	新体操③ ※1	月	17:15 - 18:15	11・18	2・9・16・30	6・13・20	9	8,370	ジュニア経験者クラス 小学2～6年生女児	20	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。

### 【たのしい！運動の素！（旧ジュニアファンクショナル）】

学校では教えてくれない運動の大切さ、身体の使い方を遊びながら楽しく学ぶクラスです。

アタマとカラダをおもいきり動かそう！

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)

教室NO	教室名	曜日	時間	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
12	たのしい！運動の素！	水	16:45 - 17:45	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	12	8,400	小学1～4年生初心者向け	20	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(鐙・鐙止め)をご用意下さい

教室NO	教室名	曜日	時間	4月	5月	6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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	12	7,080	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(鐙・鐙止め)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。

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	4月	5月	6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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	12	11,160	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。

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	4月	5月	6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	7・14・21・28	12・26	2・16・23・30	10	9,300	キッズクラス年中・年長 4・5・6歳児	20	大体育室(半面)	岩屋 睦子
16	ボールで遊ぼう②	木	16:20 - 17:20	7・14・21・28	12・26	2・16・23・30	10	9,300	ジュニアクラス 小学1～3年生	20	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	4月	5月	6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	4・11・18	2・9・16・30	6・13・20	10	5,900	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やチームプレーなど定期教室ではでき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	4月	5月	6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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	12	11,160	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

## 2.一般向け教室

### 【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	4月	5月	6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	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21	10	5,900	18歳以上初心者向け	30	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、またはひざ丈のフリースカート

教室NO	教室名	曜日	時間	4月	5月	6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	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	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	13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	10	5,900	ビギナー 18歳以上初心者向け	30	小体育室	加藤

### 【かんたん体操&ストレッチ】

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	4月	5月	6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	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	12	7,080	18歳以上	40	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	4月	5月	6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	4・11・18	2・9・16・30	6・13・20	10	5,900	18歳以上	50	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。

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	4月	5月	6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	5・12 予備日 19・26	10・17 予備日 24・31	7・14 予備日 21・28	6	6,240	18歳以上初めて・初心者	15	館外	梨子本

### 【体幹バランス運動】

運動にも慣れてきて、もう少しレベルアップさせたい方にお勧めです。色々なスポーツ競技の補強トレーニングにも役立ちます。

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	4月	5月	6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	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	12	11,160	18歳以上	10	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。

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	4月	5月	6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	1・8・22	6・13・27	3・10・24	9	5,310	18歳以上初めて・初心者	40	大体育室	咲霧

### 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。

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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
30	ガールズヒップホップ	木	19:00 - 20:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	11	7,700	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。

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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
31	大人のバレエエクササイズ	金	16:30 - 17:30	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	12	11,160	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。

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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
32	ビューティーコンディショニング①	水	11:50 - 12:50	20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	10	9,300	入門18歳以上女性限定	35	小体育室	MAYUMI
33	ビューティーコンディショニング②	水	13:30 - 15:00	20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	10	20,800	グループレッスン 18歳以上女性限定	6	子ども体育室	MAYUMI
34	ビューティーコンディショニング③	木	9:30 - 10:30	14・21・28	12・19・26	2・9・23・30	10	9,300	入門18歳以上女性限定	12	研修室	MAYUMI
35	ビューティーコンディショニング④	木	10:50 - 11:50	14・21・28	12・19・26	2・9・23・30	10	9,300	入門18歳以上女性限定	12	研修室	MAYUMI
36	ビューティーコンディショニング⑤	木	13:00 - 14:30	14・21・28	12・19・26	2・9・23・30	10	20,800	グループレッスン 18歳以上女性限定	6	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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
37	ヘルシーボディメソッド	火	15:40 - 16:40	5・12・19・26	17・24・31	7・14・21・28	11	12,540	18歳以上女性限定	10	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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
38	デトックスyoga	火	17:00 - 18:00	5・12・19・26	17・24・31	7・14・21・28	11	12,540	18歳以上女性限定	10	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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
39	ファンクショナル ローラーピラティス	金	9:45 - 10:35	1・8・22	6・13・27	3・10・24	9	10,530	18歳以上女性限定	10	子ども体育室	咲霧

### 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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
40	生き生き体操①	月	13:00 - 13:50	4・11・18	2・9・16・30	6・13・20	10	5,900	65歳以上	40	小体育室	清水 徳恵
41	生き生き体操②	月	14:00 - 14:50	4・11・18	2・9・16・30	6・13・20	10	5,900	65歳以上	40	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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
42	らくらくエアロ	水	13:30 - 14:30	6・20	18・25	1・15	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

## 4.シニア向け教室

### 【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。

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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
43	シニアヨガ①	月	11:45 - 12:45	4・11・18	2・9・16・30	6・13・20	10	11,700	65歳以上	6	子ども体育室	衣川 里佳
44	シニアヨガ②	月	13:00 - 14:00	4・11・18	2・9・16・30	6・13・20	10	11,700	65歳以上	6	子ども体育室	衣川 里佳

### 【いす掛け筋トレ運動】

いすに座って、時には立って、椅子を利用して運動やストレッチを行うクラスです。運動初心者の方でもご安心ください。

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	4月	5月	6月	回数	受講料	対象 ※備考	定員	会場	講師
45	いす掛け筋トレ運動	水	13:00 - 14:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29	12	11,160	65歳以上要介護者除く	10	研修室	北村 貴広

## 追加募集のご案内

### ＜お申し込み方法＞

3月20日(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

## 子ども向けバスケットボール教室

川崎市麻生スポーツセンターのスクール型スポーツ教室にについてのお知らせです。

### ◆クラス表◆

クラス名	対象年齢	定員	時間	月会費
フラッシュ	4歳～小学2年生	30名	15:20-16:20	¥6,600
ライトニング	小学2年生～小学5年生 (初心者向け)	30名	16:20-17:20	¥6,600
イナズマ	小学6年生～(初心者向け)	30名	17:20-18:20	¥6,600

### ◆日程表◆

\*日程が変更になる場合がございます。ご了承ください。

月	1	2	3	4
4月	4日(月)	11日(月)	19日(火)	26日(火)
5月	2日(月)	9日(月)	16日(月)	30日(月)
6月	6日(月)	13日(月)	20日(月)	28日(火)
7月	4日(月)	11日(月)	19日(火)	26日(火)
8月	1日(月)	8日(月)	16日(火)	29日(月)
9月	5日(月)	12日(月)	20日(火)	27日(火)



### ◆受講について◆

- ・運動に適した服装、室内シューズ、タオル、ふたつきの飲み物、マスクをご用意ください。
- ・ボールを持っている方はお持ちいただいて構いません。
- ・着替えは、1階更衣室をご利用頂けます。コインロッカーのご利用は101円硬貨が必要ですが、使用後に戻ります。
- ・貴重品の管理は各自でお願いいたします。(貴重品ロッカーもございます)
- ・ロビーや更衣室は混み合いますので、お子様の行動に十分ご注意ください。

### ◆欠席・月会費支払・退会手続きについて◆

- ・欠席される場合は、麻生スポーツセンター(044-951-1235)までご連絡ください。  
欠席の受講料払い戻しはございません。
- ・月会費は、前月の教室最終日までにお支払いください。
- ・退会される場合は、当月の16日までに受付にて退会届をご提出ください。  
(例:15月末で退会したい場合⇒15月16日までに退会届の提出をお願いいたします)
- ・急なお休み等は麻生スポーツセンターホームページにてお知らせいたします。



HP QRコード

## ボディケアルーム

運動の前後にボディケアを取り入れることによって相乗効果が得られます。  
目的に合わせて、より健康的な生活をサポートします



### NEW! ボディケアルーム体験

少しだけお体の疲れを解消しませんか？

#### ・10分 1,100円ケアシリーズ

##### ①ハンドオイルマッサージ

疲労回復オイル 又は 保湿オイルからお選びいただけます。

##### ②フットオイルマッサージ

ひざ下のフットマッサージ、足首のむくみもスッキリ！

疲労回復オイル 又は 保湿オイルからお選びいただけます。

##### ③デコルテマッサージ

デコルテ・首周りの血流をよくして気持ちをスッキリさせましょう

疲労回復オイル 又は 保湿オイルからお選びいただけます。

##### ④フェイシャル基礎ケア

クレンジング+ローションパックでお肌の汚れを落とし、潤いを与えます。



#### ・フットスクラブ&オイルマッサージ

20分 2,200円

ひざ下のフットケアです。スクラブで角質を除去し、保湿オイルで丁寧にマッサージいたします。

ツルツルでむくみの取れたスッキリ脚を目指しましょう！



営業時間 毎週木曜日 10:00-15:00

## ニュースポーツ教室 ◆毎月第2土曜日開催◆



【開催場所】麻生スポーツセンター 小体育室  
【開催時間】12:30-13:30  
【参加費用】無料  
【参加対象】どなたでも参加いただけます  
【お持物】動きやすい服、室内シューズ

ニュースポーツ教室ってなに？  
ポッチャ、カーリング、ドッチビーなど障害の有無や年齢を問わずに楽しめるスポーツ教室です。

