麻生スポーツセンター　2022年度　夏の定期教室のご案内

2022年7月～9月開催　　応募締切　2022年5月20日(金)19:30

①窓口でのお申込み

・受付に設置しております「定期教室申し込み書兼感染防止対策チェック表」にご記入いただき、ご提出ください。

※こちらは抽選で落選された方のみへのご連絡となり、当選された方へのご連絡はございません。結果のご連絡を希望される方は、以下②の方法(官製往復はがき)でお申し込みください。

②往復はがき

・官製往復はがきに必要事項をご記入の上、麻生スポーツセンターあてにご郵送ください。

※1通で1教室のみお申込みいただけます。2教室記入は無効となります。

※フリクション(消えるボールペン)での記入は印刷時に熱で消えますのでご使用にならないでください。

※記入漏れがあると受付できませんのでご注意下さい。

・締切後1週間程度で返信はがきを発送致します。

◆定員を超えた教室は抽選となります。落選された方にはお電話でご連絡いたしますのでつながるお電話番号をご記入下さい。

◆ 市内在住・在勤・在学優先となります。

◆受講料は事前に一括でのお支払いとなります。

※ご入金後のキャンセルはお受けできません。

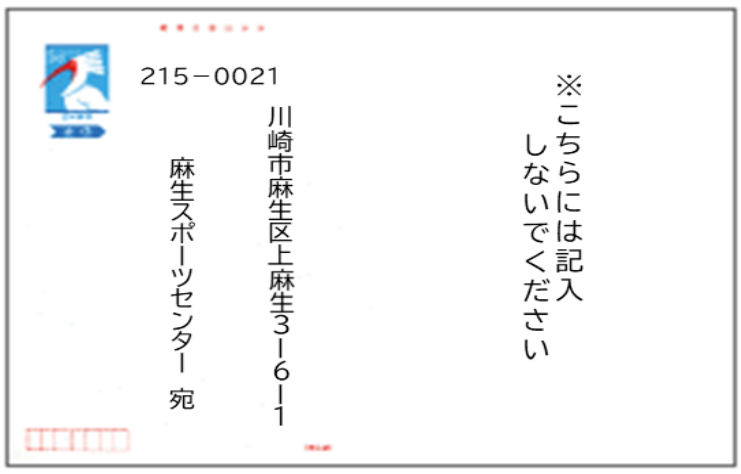
※欠席された場合の振替・返金はございませんので予めご了承ください。

◆システムメンテナンスの為、今回はメールでの受付はございません。

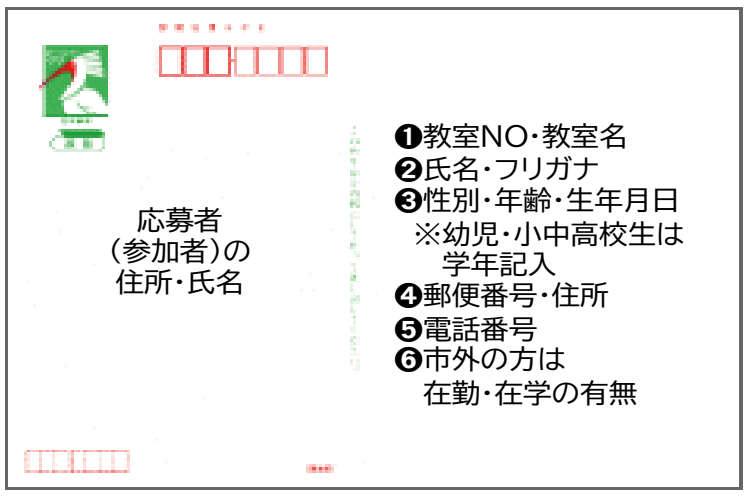
◆抽選を行った教室につきましては、館内ならびにHPにてご案内致します。

【往復はがき　記入例】

≪往信　表≫　　≪返信　裏≫



≪返信　表≫　　≪往信　裏≫



一次募集で当選されたお客様は、6/1(水)から6/17(金)20:30までに窓口にてお支払い(ご入金)をお願い致します。

6/17(金)20:30までにお支払いが確認できない場合は、キャンセル扱いになりますので、あらかじめご了承ください。

※入金期間中は20時30分までにお支払いをお願い致します。

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

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
1	器械体操①	金	15:40 - 16:30	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30	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	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30	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	8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30	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	6.27	10.24	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

【チアリーディング】

チ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＊ポンポンをご用意下さい。(受付にて販売￥1,000)

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
5	チアリーディング①	火	16:40 - 17:25	5.12.19.26	2.9.30	6.13.20.27	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	チアリーディング②	火	17:35 - 18:25	5.12.19.26	2.9.30	6.13.20.27	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いただけます。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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	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	4.18.25	1.8.15.29	10	7,000	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	4.18.25	1.8.15.29	10	7,000	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
9	新体操①	月	15:10 - 15:55	4.11	1.8.29	5.12	7	6,510	キッズクラス年中・年長女児 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	4.11	1.8.29	5.12	7	6,510	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	4.11	1.8.29	5.12	7	6,510	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！！】

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

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
12	たのしい！運動の素！！	水	16:45 - 17:45	6.13.20.27	3.10.17.24. 31	7.14.21.28	13	14,300	小学1～4年生初心者向け	20	小体育室	北村、四木

【親子げんき体操】 *NEW！*

ママと一緒に楽しく遊びながら体操します。手遊びやリズム遊び、ジャンプやマットで運動能力を向上させお友達とふれ合います。ママたちの情報交換の場にとても最適です。

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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
13	親子げんき体操	金	10:50 - 11:30	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30	12	14,520	1歳半～3歳	10	子ども体育室	杉田 茂子

【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（鍔・鍔止め）をご用意下さい

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
14	はじめての剣道 ※2	木	17:00 - 18:00	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.22.29	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（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】

初めてのお子様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　サポーター（肘・膝）

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
15	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	4.18.25	1.8.15.22.29	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

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
16	ボールで遊ぼう①	木	15:25 - 16:10	7.14.21.28	4.25	1.8.15.22.29	11	10,230	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
17	ボールで遊ぼう②	木	16:20 - 17:20	7.14.21.28	4.25	1.8.15.22.29	11	10,230	ジュニアクラス 小学1～3年生	20	大体育室（半面）	岩屋 睦子

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（75cm×30cm程のもの）/バスタオル

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
18	リフレッシュエクササイズ	月	9:40 - 10:30	4.11	1.8.29	5.12	7	4,130	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。

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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
19	ワンランクUP バレーボール	木	18:50 - 20:00	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.22.29	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
20	太極拳入門	火	10:40 - 11:45	5.12.19.26	2.9.16.30	6.13.20.27	12	7,080	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、またはひざ丈のフレアスカート

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
21	フラダンス （少し慣れた方向け）	水	9:10 - 10:10	6.13.20.27	3.10.24.31	7.14.21	11	6,490	18歳以上 （1年程度の経験のある方）	30	小体育室	加藤
22	はじめてのフラダンス	水	10:30 - 11:30	6.13.20.27	3.10.24.31	7.14.21	11	6,490	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
23	かんたん体操＆ストレッチ	水	15:30 - 16:30	6.13.20.27	3.10.17.24.31	7.14.21.28	13	7,670	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
24	骨盤体操	月	11:00 - 12:00	4.11	1.8.29	5.12	7	4,130	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		9月	（9月）予備日	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
25	ポールウォーキング	火	10:00 - 11:30		6.13	20.27	2	2,080	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
26	体幹バランス運動	水	14:15 - 15:15	6.13.20.27	3.10.17.24.31	7.14.21.28	13	12,090	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
27	カーディオエクササイズ	金	10:50 - 11:40	1.15.22.29	5.19.26	2.9.30	10	5,900	18歳以上初めて・初心者	40	大体育室	咲霧

【心と体のONとOFF】 *NEW!*

軽い運動で交感神経をオン！体を温め血行が良くなったらゆっくりとリラックスすることでオフ。心と体をほぐしていきましょう。

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

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
28	心と体のONとOFF	火	13:45 - 14:45	5.12.19.26	2.9.16.30	6.13.20.27	12	11,880	18歳以上	10	子ども体育室	北村 貴広

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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
29	ガールズヒップホップ	木	19:00 - 20:00	14.21	4.18.25	1.8.15.29	9	6,300	中学生以上女性限定	10	研修室	津田 ゆず香

3.女性向け教室

【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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
30	大人のバレエエクササイズ	金	16:30 - 17:30	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30	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(75cm×30cm程のもの)

教室NO	教室名	曜日	時間	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
31	ビューティー コンディショニング①	水	11:50 - 12:50	6.13.20.27	3.17.24.31	7.14.21.28	12	11,160	入門18歳以上女性限定	35	小体育室	MAYUMI
32	ビューティー コンディショニング②	水	13:30 - 15:00	6.13.20.27	3.17.24.31	7.14.21.28	12	24,960	18歳以上女性限定	6	子ども体育室	MAYUMI
33	ビューティー コンディショニング③	木	9:30 - 10:30	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.22.29	12	11,160	入門18歳以上女性限定	12	研修室	MAYUMI
34	ビューティー コンディショニング④	木	10:50 - 11:50	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.22.29	12	11,160	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⑤	木	13:00 - 14:30	7.14.21.28	4.18.25	1.8.15.22.29	12	24,960	18歳以上女性限定	6	子ども体育室	MAYUMI

【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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
36	ファンクショナル ローラー ピラティス	金	9:45 - 10:35	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16.30	12	14,040	18歳以上女性限定	10	子ども体育室	咲霧

【からだリセットピラティス】 *NEW!*

からだへの気づきを促し姿勢改善、ケガ予防自律神経を整えます。

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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
37	からだリセットピラティス	水	11:00 - 11:50	6.13.20.27	3.10.17.24. 31	7.14.21.28	13	15,730	18歳以上	8	子ども体育室	豊福 美幸

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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
38	生き生き体操①	月	13:00 - 13:50	4.11	1.8.29	5.12	7	4,130	65歳以上	40	小体育室	清水 徳恵
39	生き生き体操②	月	14:00 - 14:50	4.11	1.8.29	5.12	7	4,130	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
40	らくらくエアロ	水	13:30 - 14:30	6.20	3.24	7.21	6	3,540	65歳以上初心者	30	小体育室	白鳥

【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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
41	シニアヨガ①	月	11:45 - 12:45	4.11	1.8.29	5.12	7	8,190	65歳以上	6	子ども体育室	衣川 里佳
42	シニアヨガ②	月	13:00 - 14:00	4.11	1.8.29	5.12	7	8,190	65歳以上	6	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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
43	いす掛け筋トレ運動	水	13:00 - 14:00	6.13.20.27	3.10.17.24.31	7.14.21.28	13	12,090	65歳以上要介護者除く	10	研修室	北村 貴広

【快活倶楽部】 *NEW!*

体がカチカチ、またはゆるゆるだとうまく言うことを聞いてくれません。ゆるゆるを引き締め、カチカチを緩めて快活な毎日を過ごしましょう！

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	7月	8月	9月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
44	快活倶楽部	火	12:30 - 13:30	5.12.19.26	2.9.16.30	6.13.20.27	12	11,880	65歳以上	10	子ども体育室	北村 貴広

二次募集のご案内

≪募集開始≫　2022年6月20日(月)10:00
≪対象クラス≫　二次募集対象クラスは、ホームページでお知らせいたします。
≪お申込方法≫　窓口にて先着順の受付となります。お電話での受付はございませんので予めご了承ください。
参加希望教室の空き状況を事前にご確認いただき、受講料をご持参の上、手続きをお願いいたします。

子ども向けバスケットボール教室

川崎ブレイブサンダースバスケットボールスクール

◆クラス表◆

クラス名	対象年齢	定員	時間	月額受講料
フラッシュ	4歳～小学1年生	30名	15:20-16:20	¥6,600
ライトニング	小学2年生～小学4年生(初心者向け)	30名	16:20-17:20	¥6,600
イナズマ	小学5年生～(初心者向け)	30名	17:20-18:20	¥6,600

◆日程表◆

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、ふた付の飲み物、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も構いません。
・着替えは、1階更衣室をご利用頂けます。ロッカーのご利用は100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をお願いいたします。

◆受講料・欠席・終了手続きについて◆

・毎月の受講料は前月の教室最終日までにお支払いください。
・欠席される場合は、麻生スポーツセンター(044-951-1234)までご連絡ください。
なお、欠席分の受講料の払い戻しはございません。
・終了される場合は、終了希望月**の16日までに、受付にて終了届をご提出ください。**
(例：7月末で終了したい場合⇒7月16日までに、窓口へ終了届を提出)

HP QRコード

※開催日程の変更がある場合は、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。

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

おすすめ！　ボディケアルーム体験

ボディケアで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。

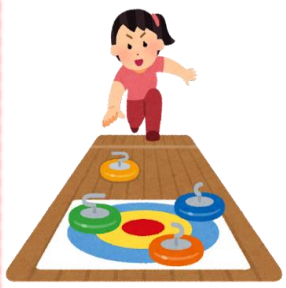
・フットスクラブ＆オイルマッサージ

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？
ボッチャ、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。