



あさおスポーツだより



Vol.30

麻生区 区政40周年

一日無料開放デー

7月1日(金)

麻生区は7月1日に区制40周年を迎えます。

これを記念して麻生スポーツセンターでは、スポーツデー、トレーニング室を無料で開放します。

◆スポーツデー



種目	時間	人数	実施場所
エアロビクス	9:20~10:20	80	大体育室
ヨガ	13:45~15:00	24	第二武道室
ヨガ	15:20~16:35	24	第二武道室
エアロビクス	19:10~20:10	40	小体育室



◆トレーニング室 9:00 ~ 21:15 ※最終入場時間20:45

感染症対策へのご協力をお願い致します。検温・チェック表の記入・提出、館内ではマスクのご着用をお願い致します。スポーツデーは先着順になります。トレーニング室は、混雑状況により入場制限をする場合がございます。予めご了承ください。

参加費
無料

ニュースポーツまつり

7月18日(祝)

麻生スポーツセンターでは、7月18日(月・祝)に『ニュースポーツまつり』を開催します。

ポッチャにペタンク、ファミリーバドミントンにカローリング。

どの種目も、お子さまからお年寄りまで、ご家族で楽しめます。

運動は苦手という方やお体の不自由な方でも大丈夫です。

当日は参加費無料でお楽しみいただけます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



時間	9:30~12:00	13:00~14:00	15:30~17:00
種目	ファミリーバドミントン、カローリング	ポッチャ	ポッチャ、ペタンク

【場所】大体育室

【服装】Tシャツ、短パン等動きやすく汗をかいてもよい服

【持ち物】屋内シューズ、タオル

水分補給のための飲み物※ペットボトル可。缶・紙コップは不可



※感染症対策へのご協力をお願い致します。

※検温・チェック表の記入・提出、館内ではマスクのご着用をお願い致します。

夏の定期教室（7月～9月）のご案内

麻生スポーツセンターでは、7月～9月に開催する夏の定期教室の参加者を募集中です。経験豊富な講師が丁寧に指導しますので、初めての方でも無理なく始められます。ぜひお友達と一緒にご参加ください。

*** 定期教室一日有料体験も実施中！ ***

ためてみたい教室をお気軽に体験ください。詳しくは麻生スポーツセンターへお問い合わせください。



新教室のご紹介



親子げんき体操

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、お友だちとふれあいます。ママたちの情報交換の場にも最適です。

- ▶対象年齢 1歳半～3歳
- ▶曜日・時間 金曜日 10:50～11:30
- ▶開催日 7/1,8,15,22,29 8/5,19,26
9/2,9,16,30 全12回
- ▶受講料 14,520円



からだリセットピラティス

からだへの気づきを促し姿勢改善、けが予防自律神経を整えます。

- ▶対象年齢 18歳以上
- ▶曜日・時間 水曜日 11:00～11:50
- ▶開催日 7/6,13,20,27 8/3,10,17,24,31
9/7,14,21,28 全13回
- ▶受講料 15,730円



心と体のONとOFF

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

- ▶対象年齢 18歳以上
- ▶曜日・時間 火曜日 13:45～14:45
- ▶開催日 7/5,12,19,26 8/2,9,16,30
9/6,13,20,27 全12回
- ▶受講料 11,880円



快活倶楽部

体がカチカチ、またはゆるゆるだとうまく言う事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！

- ▶対象年齢 65歳以上
- ▶曜日・時間 火曜日 12:30～13:30
- ▶開催日 7/5,12,19,26 8/2,9,16,30
9/6,13,20,27 全12回
- ▶受講料 11,880円



スポーツデー

個人で各種目に自由にご参加いただけます。指導員がついて指導する種目もあります。予約不要ですので、お気軽にご参加ください。
(大人220円 小人110円)

開催曜日	指導員あり	指導員なし
火曜日	エアロビクス、健康体操	
水曜日	空手	バドミントン
木曜日	剣道	卓球
金曜日	エアロビクス、ヨガ	
土曜日	ニュースポーツ（第2土曜）、マット（第2・第4土曜）	
日曜日	柔道	卓球



※詳しくはホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

プロジェクターの貸出を始めました！

研修室での会議、研修等でご利用いただける、プロジェクターの貸出を開始しました。貸出を希望される方は、事前にお電話にてご予約下さい。

- 利用料金 一区分 1,650円



設備改修工事に伴う大体育室利用休止のご案内

下記の期間、大体育室の冷暖房その他設備改修工事を行います。これに伴い、期間中は大体育館の利用を休止いたします。なお、10月より駐車場の一部が資材置き場、足場などを組むため使用できなくなりますので、あらかじめご了承ください。

- 工事実施期間 令和4年11月1日～令和5年3月31日

あさおスポーツだより vol.30 2022年夏

- 発行 麻生区役所地域振興課
- 作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター

- 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1
- TEL 044-951-1234
- ホームページURL <https://www.asao-sports.com/>