



麻生スポーツセンター 2022年度 冬の定期教室のご案内



2023年1月～3月開催



応募締切 / 2022年11月20日(日)

《お申込み方法》

下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

① インターネットでのお申込み

・麻生スポーツセンターホームページ「2023年冬の定期教室募集」のネット申請ページよりお申込みください。

※1申請につき1教室のお申込みになります。

・抽選結果をメールでお知らせします。11月22日(火)頃結果通知予定。

② 往復はがきでのお申込み

・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。11/20までに必着にてお願いいたします。

※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。

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

※申込み内容に記入漏れがあると受付できませんのでご注意ください。

・11月22日(火)頃返信はがき発送予定。

③ 窓口でのお申込み

・受付で配布する「定期教室申し込み書兼感染防止対策チェック表」にご記入の上、ご提出ください。(本人または保護者直筆)

※当選された方へのご連絡はございません。

結果の連絡を希望される方は、①または②でお申込みください。

●定員を超えた教室は抽選となります。抽選となった教室につきましては館内ならびにHPにてご案内いたします。



●市外の方もお申込み可能ですが、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。

トラブル回避の為、受講料のお支払いはご本人(お子様の教室の場合は保護者)が行ってください。

※ご入金後のキャンセルはお受けできません。また、欠席された場合の振替・返金はございません。予めご了承ください。

【往復はがき 記入例】

《往信 表》	《返信 裏》
 麻生スポーツセンター宛	※こちらには記入しないでください 川崎市麻生区上麻生3-6-1
《返信 表》	《往信 裏》
 応募者(参加者)の住所・氏名	①教室NO・教室名 ②氏名・フリガナ ③性別・年齢・生年月日 ※幼児・小中高生は学年記入 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥市外の方は在勤・在学の有無

《お申込み後の注意事項》

※お申込み後、抽選結果の通知前にキャンセルされる場合は、必ずご連絡をお願いいたします。

※一次募集で当選された方は、11月25日(金)～12月11日(日)20時45分までに窓口にてお支払いをお願いいたします。

※上記期間中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予めご了承ください。

※連絡なしでキャンセルされた場合、以降の教室への参加をお断りする場合がありますのでご注意ください。

《教室参加にあたっての注意事項》

※新型コロナウイルス感染予防及び拡大防止の為、必ずご自宅で検温をしてご参加ください。体調が優れない場合は無理をしないようお願いいたします。

※ご来館時には必ずマスクの着用をお願いします。

※教室内でのマスク着用は講師の指示に従っていただきますようお願いいたします。

※こまめな手洗い、うがい、手指消毒を実施ください。

※大声での会話や過度なスキンシップはおやめください。

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(胸の所に名前をつけて下さい)/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	定員	会場	講師
1	器械体操①	金	15:40 - 16:30	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31	12	7,080	年中・年長	30	小体育室	高橋・丹羽
2	器械体操②	金	16:40 - 17:30	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31	12	7,080	年中・年長	30	小体育室	高橋・丹羽
3	器械体操③	金	17:40 - 18:30	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31	12	7,080	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	14.28	4.18	11.25	6	3,540	小学3～6年生	30	小体育室	高橋・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(胸の所に名前をつけて下さい)/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¥1,100)

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
5	チャリディング①	火	16:30 - 17:15	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14	10	7,000	年中・年長	30	小体育室	江口真代
6	チャリディング②	火	17:25 - 18:15	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14	10	7,000	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(胸の所に名前をつけて下さい)/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	定員	会場	講師
7	はじめてのヒップホップ①	木	16:45 - 17:45	5.12.19.26	2.9.16	2.9.16.23	11	7,700	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	5.12.19.26	2.9.16	2.9.16.23	11	7,700	小学4～6年生	16	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。

持ち物:動きやすい服装(胸の所に名前をつけて下さい)/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	定員	会場	講師
9	新体操①	月	15:10 - 15:55	16.30	6.13.20	6.13.20	8	7,440	年中・年長 女児	20	小体育室	カワイ体育教室
10	新体操②	月	16:05 - 17:05	16.30	6.13.20	6.13.20	8	7,440	小学1～6年生 女児	20	小体育室	カワイ体育教室
11	新体操(経験者)③	月	17:15 - 18:15	16.30	6.13.20	6.13.20	8	7,440	小学2～6年生 女児	20	小体育室	カワイ体育教室

※ 新体操③ 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(胸の所に名前をつけて下さい)/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	定員	会場	講師
12	たのしい！運動の素！！	水	16:45 - 17:45	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22.29	12	13,200	小学1～4年生	20	小体育室	北村、四木

【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自分の体をコントロールする力を養います。ママたちの情報交換の場にも最適です。

持ち物:動きやすい服装(胸の所に名前をつけて下さい)/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	定員	会場	講師
13	親子げんき体操	金	10:50 - 11:30	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24.31	12	14,520	2021.7月生(1歳半)～2020.1月生(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(鏢・鏢止め)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	定員	会場	講師
14	はじめての剣道	木	17:00 - 18:00	12.19.26	2.9.16	2.9.16.23.30	11	6,490	小学1～6年生	15	第一武道室	藤川 芳生

※ はじめての剣道 竹刀(鏢・鏢止め)をお持ちでない方はご用意ください。

1.子ども向け教室

【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(胸の所に名前をつけて下さい)/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	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	17:20 - 18:20	12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30	11	10,230	小学1~6年生	24	小体育室	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	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
16	ボールで遊ぼう①	木	15:15 - 16:00	12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30	11	10,230	年中・年長	20	小体育室	岩屋 睦子
17	ボールで遊ぼう②	木	16:10 - 17:10	12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30	11	10,230	小学1~3年生	20	小体育室	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	1月	2月	3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	16、30	6、13、20	6、13、20	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。

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	定員	会場	講師
19	ワンランクUPバレーボール		-	休 講								

【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	定員	会場	講師
20	太極拳入門	火	12:10 - 13:15	10、17、24、31	7、14、21、28	7、14	10	5,900	18歳以上初心者向け	35	小体育室	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できます。

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	1月	2月	3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	11、18、25	1、8、15、22	1、8、15、22	11	6,490	18歳以上(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	11、18、25	1、8、15、22	1、8、15、22	11	6,490	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	1月	2月	3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	11、18、25	1、8、15、22	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	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
24	骨盤体操	月	10:40 - 11:40	16、30	6、13、20	6、13、20	8	4,720	18歳以上	50	小体育室	杉田 茂子

2.一般向け教室

【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	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
25	体幹バランス運動	水	14:15 - 15:15	11、18、25	1、8、15、22	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	定員	会場	講師
26	カーディオエクササイズ	金	10:50 - 11:40	休 講								

【快活サークル】 NEW!!

20秒間動き続け10秒間休む「タバタ式トレーニング」をベースに脂肪燃焼・体力アップをしていきましょう！簡単な動きですが効きます！！

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	定員	会場	講師
27	快活サークル	火	12:30 - 13:30	10、17、24、31	7、14、21、28	7、14	10	9,900	18歳以上	10	子ども体育室	北村 貴広

【心と体のONとOFF】

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	1月	2月	3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	10、17、24、31	7、14、21、28	7、14	10	9,900	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	1月	2月	3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	5、12、19、26	2、9、16	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	1月	2月	3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	6、13、20、27	3、10、17、24	10、17、24、31	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	1月	2月	3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入門	水	11:50 - 12:50	11、18、25	1、8、15、22	1、8、15、22、29	12	11,160	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中級	水	13:30 - 15:00	11、18、25	1、8、15、22	1、8、15、22、29	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初級	木	9:30 - 10:30	12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30	11	13,310	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初級	木	10:50 - 11:50	12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30	11	13,310	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中級	木	13:00 - 14:30	12、19、26	2、9、16	2、9、16、23、30	11	22,880	18歳以上女性限定	6	子ども体育室	MAYUMI

3.女性向け教室

【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	定員	会場	講師
36	ファンクショナル ローラー ピラティス(初級)	金	9:45 - 10:35	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24, 31	12	14,520	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】 好評によりクラス増設！

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	1月	2月	3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①	水	10:00 - 10:50	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22, 29	12	14,520	18歳以上	8	子ども体育室	豊福 美幸
38	からだリセットピラティス②	水	11:10 - 12:00	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22, 29	12	14,520	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カトレーニング・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	定員	会場	講師
39	生き生き体操①	月	13:00 - 13:50	16, 30	6, 13, 20	6, 13, 20	8	4,720	65歳以上	40	小体育室	清水 徳恵
40	生き生き体操②	月	14:00 - 14:50	16, 30	6, 13, 20	6, 13, 20	8	4,720	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	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
41	らくらくエアロ	水	14:10 - 15:10	18, 25	1, 15, 22	1, 15, 22	8	4,720	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。

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	定員	会場	講師
42	シニアヨガ①	月	11:45 - 12:45	16, 30	6, 13, 20	6, 13, 20	8	9,360	65歳以上	8	子ども体育室	衣川 里佳
43	シニアヨガ②	月	13:00 - 14:00	16, 30	6, 13, 20	6, 13, 20	8	9,360	65歳以上	8	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安心してご参加ください。

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	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
44	いす掛け筋トレ運動	水	13:00 - 14:00	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22, 29	12	11,160	60歳以上要介護者除く	10	研修室	北村 貴広

【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 ※カッポ内は予備日です。

教室NO	教室名	曜日	時間	1月	2月	3月	回数	受講料	対象	定員	会場	講師
45	ポールウォーキング	火	10:00 - 11:30	10, 17(24, 31)	7, 14(21, 28)	7(14)	5	5,200	60歳以上初めて・初心者	15	屋外	梨子本





二次募集のご案内

《募集開始》 2022年12月19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。



《お申込み方法》 窓口にて先着順の受付となります。

お電話/ハガキ/Web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、お手続きください。



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

大体育室工事の為、冬の教室は開催いたしません。
2023年4月より再開予定です。なお、募集のご案内は2月ごろを予定しております。



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、大体育室の冷暖房等設備改修工事を行います。

これに伴い、期間中は大体育室の利用を休止いたします。なお、工事に伴い駐車場の一部が資材置き場や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 2022年11月1日 ～ 2023年3月31日



川崎市麻生スポーツセンター

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1

TEL/044-951-1234