



あさおスポーツだより

Vol.36

いよいよ冬本番ですね。肌寒い日が続くと外出も億劫になり、家に引きこもりがちになったり、また、時節柄何かと忙しく、運動する時間が取れないという方も多いのではないかと思います。こんな時期だからこそ栄養バランスの良い食事と適度な運動、質の良い睡眠で抵抗力を高め、ウイルスや病気に負けない体を作りましょう。



スポーツデーのご案内

ニュースポーツ教室

事前予約不要で自由に参加いただけます（★は中学生以上）。講師が指導する種目もあります。お友達同士やご家族でお気軽にご利用ください。料金／大人240円、小人（18歳以上の学生含む）120円 ※お得な回数券も販売しています。※中止または開催日が変更になる場合があります。詳しくはホームページをご確認ください。

どなたでも楽しめるスポーツです。お気軽にご参加ください！（参加費無料）

【開催日】
12月 9日（土）
2月10日（土）
【時間】 10:00～
【場所】 小体育室
【持ち物】 運動のできる服装
屋内シューズ

※1月・3月の教室はお休みです。



開催曜日	大体育室	小体育室	第1武道室	第2武道室
火曜日	★エアロピクス (9:20)	★健康体操 ①13:20②14:20③15:20		
水曜日	バドミントン ①9:00②12:10③15:20④18:30	★バレー (13:00)	空手 (19:00)	
木曜日	卓球 ①9:00②12:10③15:20④18:30		剣道 (18:30)	
金曜日	★エアロピクス (9:20)	★ボディコンバット (19:30) ※2月よりテッククラス開始		★ヨガ ①13:45 ②15:20
土曜日		マット運動 (15:30) 第2・第4土曜日		
日曜日		卓球 ①9:00②12:10③15:20 ※③は初心者・親子優先		柔道 子ども9:20 / 大人10:40

【予告】金曜日夜のスポーツデー「ボディコンバット」に『テッククラス』が登場します！

2月2日
スタート！



「ボディコンバット」は、空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトで、仮想の相手にパンチやキックを繰り出します。ストレス発散には最適なボディコンバットに、2月から「ボディコンバット テッククラス」が登場します。プログラムの内容や効果を知るクラスで、けがを防ぎ、また、正しい姿勢で運動を行うことで、より高い運動効果を得るためのクラスです。「ボディコンバットに興味はあるけど参加したことがない」「動きについていけないかどうか心配」という方は、ぜひテッククラスにご参加ください。

【曜日】金曜日 【時間】19:30～19:45 【場所】小体育室 【料金】大人240円、子ども120円

※ボディコンバットは、同じ日の19:45～20:30で行います。なお、テッククラスとボディコンバットに続けて参加されても追加料金はかかりませんが、テッククラスのみ、または、ボディコンバットのみ参加の場合は、それぞれ料金が発生します。

年末年始営業時間のご案内

年末年始の営業時間は下表のとおりです。お間違えないようご注意ください。

日	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土) ～1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)
営業時間	通常営業	9:00～15:10	年末年始休館	9:00～15:10	通常営業

※12月29日（金）・1月3日（水）・4日（木）は、スポーツデーの開催はありません。

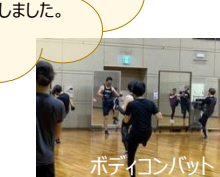
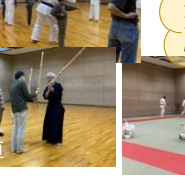
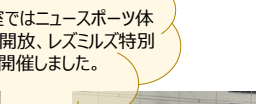
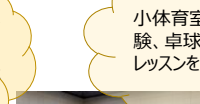
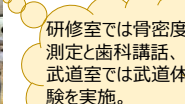
※12月29日（金）・1月3日（水）のトレーニング室最終入場時間は14時25分、利用終了時間は14時55分です。



あまきのイベントほうこく

10月と11月に開催した無料イベントでは、多くの方にいろいろなスポーツなどを楽しんでいただきました。

10月10日(月・祝)はスポーツの日記念事業イベントを開催し、800名を超える方に参加いただきました。
大体育室では元オリンピックによるバレーボール教室やバウンドテニス体験、バドミントン開放、バスケットボール開放を楽しみました。



11月23日(木・祝)は第12回わくわくイベントを開催し450名を超える方にぎわいました。スポーツウエルネス吹矢やフロアボールなど、普段なかなか体験することのないスポーツにも挑戦しました。



冬の定期教室(1月~3月)のご案内

麻生スポーツセンターでは、1月~3月に開催する冬の定期教室の参加者を募集中です。ベビーからシニアまで様々な年齢の方にご参加いただける教室を開催しています。親子で楽しむ体操や、お子さま向けのボールを使って運動する教室、ヒップホップなどのダンス教室、体操教室や剣道教室、他にも女性の方向け、一般向け、シニア向けなど、豊富な種類の運動教室を開催しています。経験豊富な講師が丁寧に指導しますので無理なく始められます。教室の詳細は、施設ホームページまたは館内掲示、案内パンフレットをご覧ください。

ボールで遊ぼう! キッズクラス

いろんなボールを使って、投げる、取る、つく、蹴るなどの基本動作の習得はもちろん、鬼ごっこやフープ遊び、大縄跳びなどの様々な遊びを取り入れ、楽しく基礎体力の向上を目指します。

- ▶対象年齢 年中・年長
- ▶曜日・時間 木曜日 15:30~16:15
- ▶開催日 1/11,18,25 2/1,15,22,29 3/7,14,21,28 **全11回**
- ▶受講料 10,780円

様々な動きを、遊びの中から身につけていきます!

【冬季限定】バウンドテニス教室

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。老若男女問わず参加できる生涯スポーツです。大体育室で行います。

- ▶対象年齢 18歳以上
- ▶曜日・時間 木曜日 12:30~14:30
- ▶開催日 1/11,18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,21 **全11回**
- ▶受講料 11,000円

川崎市内では唯一麻生スポーツセンターだけで開催!

***** 定期教室一日体験(有料)も募集中! *****
ためてみたい教室をお気軽に体験していただけます。詳しくは麻生スポーツセンターまでお問い合わせください。