

あさおスポーツだより

(Vol 29)

2022年 2月号

寒い季節がやってきました☹️

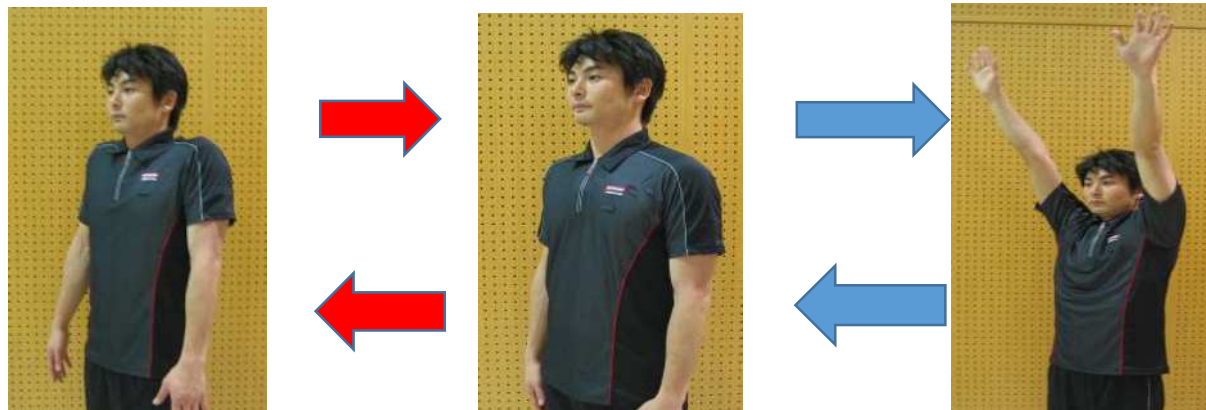
寒いとどうしても体が強張ってしまい、肩や首がこりがちになってしまいますよね…

今回はそんなコリに効く予防ストレッチについてご紹介いたします！

肩こり予防ストレッチ

★肩こりの予防には肩甲骨周辺の筋肉をほぐして局所的な筋肉にかかるストレスを分散させることが効果的です。以下のストレッチメニューで肩甲骨周辺の筋群の柔軟性を高めましょう！

①シュラッグ&伸び 【目標：ゆっくりと 10回×3セット】



- ・ ゆっくりと呼吸を止めずに肩をすばめる動きと伸びの姿勢を繰り返す。
どちらの姿勢でも筋肉を収縮させ3~5秒間停止し、一気に脱力すると効果的です。

②首の横倒し 【目標：10秒から30秒】



- ・ 肩幅に足を開き右肩が上がらないように右手に軽く負荷を持ちます。(500mlペットボトルなど)
左手で頭を支えながらゆっくりと左に傾けます。
気持ちのいいストレッチ感があるところまで伸ばし、10秒~30秒保持する。
反対側も同じようにストレッチ！

麻生スポーツセンター ボディケアルーム



お気軽にボディケア

少しだけお身体の疲れを解消しませんか？

10分 1,100円ケア実施中！

全て1,100円(税込)です。
好きなメニューをお選び下さい。

フェイシャル基礎ケア

クレンジング+ローションパック
お肌の汚れを落とし、潤いを与えます。

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
好きなオイルからお選び頂けます。

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。

デコルテマッサージ

肩回り、首回りがスッキリ。オイルは
疲労回復or保湿をお選び頂けます。

ニュースポーツ教室

毎月第2土曜日 12:30~13:30 / 小体育室

ボッチャ、カローリング、ファミリーバドミントン、ドッチビーなど、障がいの有無、年齢を問わず楽しめるスポーツが体験できます。

参加対象者 どなたでも
参加費 無料
参加方法 当日、会場に直接お越しください（事前予約無）

主催:麻生スポーツセンター、 協力:麻生区スポーツ推進委員会

「あさおスポーツねっと」をご存じですか？

スポーツのまち麻生推進の一環として麻生区内で活動するスポーツ団体の皆さんの為の情報発信サイトです。活動の活性化や他団体との交流ができる場としてご活用ください。

あさおスポーツねっと

検索

お問い合わせ・詳細

麻生スポーツセンター / 044-951-1234

■川崎市麻生スポーツセンターのご案内

営業時間／ 9：00～21：30

休館日／ 毎月第4月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始、館が定めた日

トレーニング室、スポーツデー、定期教室などライフスタイルに合わせて利用可能です。

トレーニング室、スポーツデーは、大人／220円、小人／110円でご利用可能です。

個人利用(スポーツデー)のご案内				
曜日	種目	時間	場所	対象
火曜日	エアロビクス	9：20-10：20	大体育室	中学生以上
	健康体操	①13：20-14：10(受付13：10)	小体育館	
		②14：20-15：10(受付14：10)		
		③15：20-16：10(受付15：10)		
	柔道	18：30-20：30	第二武道室	小学生以上
水曜日	バトミントン	午前 9：00-11：50(受付8：50)	大体育室	小学生以上
		午後① 12：10-15：00(受付11：50)		
		午後② 15：20-18：10(受付15：00)		
		夜間 18：30-21：00(受付18：10)		
	空手	19：00-20：00	第一武道室	
木曜日	卓球	午前 9：00-11：50(受付8：50)	大体育室	小学生以上
		午後① 12：10-15：00(受付11：50)		
		午後② 15：20-18：10(受付15：00)		
		夜間 18：30-21：00(受付18：10)		
	剣道	18：30-20：30	第一武道室	
金曜日	エアロビクス	9：20-10：20	大体育室	中学生以上
		19：10-20：10	小体育館	
	ヨガ	①13：45-15：00(受付13：00)	第二武道室	
		②15：20-16：35(受付15：00)		
土曜日	マット運動	15：30-17：00(第2・4のみ)	小体育館	小学生以上
日曜日	卓球	午前 9：00-11：50(受付8：50)	小体育館	小学生以上
		午後① 12：10-15：00(受付11：50)		
	卓球(親子・初心者)	午後② 15：20-17：20(受付15：00)		

※祝日はスポーツデーの開催はございません。

※個人利用(スポーツデー)とトレーニング室の併用はできません。ご了承ください。

※現在はコロナウイルスの影響でレンタルを中止しております。

定期教室のご案内

募集する教室は変更や中止になる可能性があります。

子ども向け教室		
教室名	曜日	時間
器械体操	金	15:40-16:30
	金	16:30-17:30
	金	17:40-18:30
	土	14:10-15:00
チアリーディング	火	16:40-17:25
	火	17:35-18:25
はじめてのヒップホップ	木	16:45-17:45
	木	17:55-18:55
新体操	月	15:10-15:55
	月	16:05-17:05
	月	17:15-18:15
たのしい！運動の素！	水	16:45-17:45
はじめての剣道	木	17:00-18:00
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
ボールで遊ぼう	木	15:25-16:10
	木	16:20-17:20

一般向け教室		
教室名	曜日	時間
リフレッシュエクササイズ	月	9:40-10:30
ワンランクUP バレーボール	木	18:50-20:00
太極拳入門	火	10:40-11:45
ストレッチ&かんたん体操	水	15:30-16:30
骨盤体操	月	11:00-12:00
ポールウォーキング	火	10:00-11:30
体幹バランス運動	水	14:15-15:15
カーディオエクササイズ	金	10:50-11:40
音楽&ストレッチ	水	10:00-10:50
	水	11:00-11:50
	金	19:00-19:50
フラダンス	水	9:10-10:10
はじめてのフラダンス	水	10:30-11:30

シニア向け教室		
教室名	曜日	時間
生き生き体操	月	13:00-13:50
	月	14:00-14:50
らくらくエアロ	水	13:30-14:30
シニアヨガ	月	11:45-12:45
	月	13:00-14:00
いす掛け筋トレ運動	水	13:00-14:00

女性向け教室		
教室名	曜日	時間
ビューティー コンディショニング	水	11:50-12:50
	水	13:30-15:00
	木	9:30-10:30
	木	10:50-11:50
	木	13:00-14:30
ヘルシーボディメゾット	火	15:40-16:40
デトックスyoga	火	17:00-18:00
ファンクショナルローラー ピラティス	金	9:45-10:35

一次申し込みは2/21(月)必着になります。詳しくは麻生スポーツセンターHPまで。