

あさおスポーツだより



Vol.32

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。お間違えのないようご注意ください。

日	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金) ~1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (水)
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(木)・1月3日(火)はスポーツデーの開催はありません。

※12月29日(木)・1月3日(火)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。



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。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。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

様々な動きを、遊びの中から身につけていきます！

いろいろなボールを使って、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 15:15～16:00
- ▶開催日 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23,30 **全11回**
- ▶受講料 10,230円



新体操

身体の正しい動かし方や柔軟性が身につきます！

初めてのお子様でも安心。手具の扱いを基礎から練習します。女の子らしい柔らかい身のこなし、柔軟性、瞬発力、集中力、表現力、リズム感が身につきます。

- ▶対象年齢 ①年中・年長 ②小1～小6 ※女児
- ▶曜日・時間 月曜日 ①15:10～15:55 ②16:05～17:05
- ▶開催日 1/16,30 2/6,13,20 3/6,13,20 **全8回**
- ▶受講料 7,440円



チアリーディング キッズクラス

元気なあいさつと笑顔がいっぱいのクラスです！

初めてのお子様大歓迎！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。ポンポンを持ってかわいく元気に踊りましょう！

- ▶対象年齢 年中・年長
- ▶曜日・時間 火曜日 16:30～17:15
- ▶開催日 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 **全10回**
- ▶受講料 7,000円



快活サークル

NEW！脂肪燃焼・体力アップに効果大！

20秒間動き続け10秒間休む「タバタ式トレーニング」をベースにしたトレーニングを行います。簡単な動きですが、効果大！運動の機会が少なくなるこの季節におススメです。

- ▶対象年齢 18歳以上
- ▶曜日・時間 火曜日 12:30～13:30
- ▶開催日 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 **全10回**
- ▶受講料 9,900円



***** 定期教室一日体験（有料）も募集中！ *****

ためし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。



《《《 スポーツウェア販売会のお知らせ 》》》

1階大体育室前にてスポーツウェアの販売会を開催します。
第一弾はアジアフェアを12月1日～21日の期間で開催。ジムフィットネスウェアとしても私服、部屋着としても最適です！ぜひお手に取ってご覧ください。
第二弾はヨガ系フィットネスウェアの販売会を、1月中旬ごろに開催予定です。
お楽しみに！



イベントほうこく

Autumn

麻生スポーツセンターで10月と11月に開催したイベントをご紹介します。
多くの方にいろいろなスポーツにチャレンジして楽しんでいただきました。次回もご期待ください。

10月10日(月)はスポーツの日記念事業イベントを開催しました。当日は500名を超える方に参加いただきました。大体育室ではレズミズプログラム特別レッスン、バスケットボールクリニック、バドミントン開放で盛り上がりました。



レズミズプログラム特別レッスン
ボディコンバット

研修室では骨密度測定とベジチェック、2階フロアではInbody測定会を実施しました。年齢性別問わず大好評でした！
第一武道室、第二武道室では武道を体験。空手体験会、柔道体験会を実施しました。



骨密度測定&ベジチェック



バスケットボールクリニック



ニュースポーツ体験 ポッチャ

小体育室では卓球開放とニュースポーツ体験を実施しました。ニュースポーツはポッチャ、ファミリーバドミントン、ドローンサッカーを体験しました。



武道体験 空手

11月23日(水)は、第11回わくわくイベントを開催しました。スポーツウェルネス吹矢やスポーツスタッキング等、珍しいスポーツや書道教室など、スポーツだけでなく幅広い分野の体験教室を行いました。
当日は雨天でしたが300名を超える方に楽しんでいただきました。



書道教室



キッズヨガ教室



スポーツウェルネス吹矢



バドミントン教室



スポーツスタッキング



ポッチャ体験会 (麻生小学校体育館)



卓球教室



絵画・造形・書道展示会

大体育室の設備改修工事が始まりました。

11月1日より大体育室の設備改修工事が始まりました。工事完了までの5ヶ月間、大体育室が利用休止、また、駐車場の一部も使用不可となっております。皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

◇工事期間 令和4年11月1日～令和5年3月31日

