

# あさおスポーツだより **あき**

Vol.35

読書の秋、芸術の秋、行楽の秋、食欲の秋、スポーツの秋……秋は楽しみなことがたくさんありますね。暑かった夏が過ぎ、食べ物がとてもおいしくなる季節でついつい食べ過ぎてしまうなんていうことも。そんなときには、麻生スポーツセンターでスポーツを楽しみませんか？個人利用や定期教室、イベントなどで、からだを動かしましょう。秋はスポーツを始めるにもピッタリの季節です。

## 秋のイベントのご案内

麻生スポーツセンターでは、今年の秋もどなたでも楽しめる無料イベントを開催します。ご家族やお友達とぜひご参加ください。

**参加費  
無料**

### 10月9日（月・祝）は、スポーツの日記念事業イベント

スポーツの日にはご家族やお友達と一緒にスポーツを楽しみましょう！  
やったことのないスポーツにもチャレンジしよう！



- 大体育室  
こどもバレーボール教室、バウンドテニス体験会、バドミントン開放  
バスケットボール開放
- 小体育室  
ニュースポーツ体験、ボディコンバット・ボディバランス特別レッスン  
卓球開放
- 武道室 武道体験（剣道、柔道、空手）
- 研修室 骨密度測定会、歯科講話
- 2Fロビー インボディ測定会
- トレーニング室 無料開放

※予約制または定員制のプログラムがあります。  
※時間、対象年齢等詳細は、ホームページ、チラシ、館内掲示物などをご覧ください。

### 11月23日（木・祝）は、わくわくイベント

毎年恒例の「わくわくイベント」を今年も開催予定です。今年は何んな体験ができるかな？お楽しみに！

- 内容  
各種スポーツ体験、ニュースポーツ体験、インボディ測定会など  
トレーニング室無料開放
- \* 時間ほか詳細は、ホームページ、ポスター、チラシなどでご案内いたします。



- 運動できる服装でご参加ください。
- 室内シューズをご用意ください。
- 卓球・バドミントンラケット、ボール等はご持参ください。なお、シャトルは販売も行っております。（200円）
- トレーニング室は混雑状況により、入場を制限する場合があります。予めご了承ください。
- 内容は変更になる場合がございます。

## スポーツデーのご案内

## ニュースポーツ教室

個人で各種目に自由にご参加いただけます。講師がついている種目もあります。事前予約は不要ですので、お気軽にご参加ください。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。

毎月第2土曜日に開催しています。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！

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	エアロビクス (9:20)	健康体操 ①13:20②14:20③15:20		
水曜日	バドミントン ①9:00②12:10③15:20④18:30	パレトン (13:00)	空手 (19:00)	
木曜日	卓球 ①9:00②12:10③15:20④18:30		剣道 (18:30)	
金曜日	エアロビクス (9:20)	ボディコンバット (19:30)		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

【開催日時】  
毎月第2土曜日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

※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。





麻生スポーツセンターでは、10月～12月に開催する秋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。親子体操、ボール遊びにバレーボール、ヒップホップダンスにチアリーディング、器械体操、新体操、剣道、ヨガ、ピラティス、シニア向け各種体操など、初めてでも気軽にチャレンジできる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。ぜひ一度ご参加ください。

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。



## 親子げんき体操

お子さまの発育においてとても大切な期間です！

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。

- ▶対象年齢 1歳半～2歳11ヶ月
- ▶曜日・時間 月曜日 9:50～10:30
- ▶開催日 10/2,16,30 11/6,13,20  
12/4,11,18 全12回
- ▶受講料 10,890円



## 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 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30  
12/7,14,21 全11回
- ▶受講料 10,780円



\*\*\*\*\* 定期教室一日体験（有料）も随時受付中！ \*\*\*\*\*

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。



麻生スポーツセンターでは、どなたでも無料でご参加いただけるイベントや特別レッスンなどのイベントを開催しています。7月17日（祝・海の日）には「あさおスポーツまつり」を開催し、多くの皆様にスポーツを楽しんでいただきました。



『あさおスポーツまつり』を開催しました。トレーニング室、卓球の個人開放のほか、ヨガ、ボディコンバットの特別レッスン、スポーツウェルネス吹矢の体験教室、インボディ測定会を行い、350名を超える方に楽しんでいただきました。



大体育室では『麻生区ポッチャ大会』が開催されました。85名と多くの方が参加され、熱戦が繰り広げられました。また、ニュースポーツ体験では、老若男女問わず楽しんでいただきました。

