



あさおスポーツだより はる

Vol.37



麻生スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。

緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、活動的な季節の到来を感じられるようになりました。
春は入園、入学、就職など新たなチャレンジが始まる季節です。
みなさんも、この機会にぜひ、何か新しいことを初めてみませんか？



健康耳より情報 <トレーニング編>

今回は、麻生スポーツセンタートレーニング室にも設置してある**クロストレーナー**についての耳より情報です。

□「クロストレーナー」ってどんなマシン？

クロストレーナーは手足を同時に前後に動かす有酸素運動のマシンです。脚のみでの利用もできますが、ハンドルをつかむことで上半身も一緒に鍛えることができます。手のチカラも使える為、他の有酸素運動の器具より脚への負担は軽減されます。また、地面からの衝撃も少ない為、関節への負担も軽減されます。



□クロストレーナーのオススメポイント！

- 上半身も下半身も同時に動かす（全身を使う）ことができるので、**シェイプアップ**に効果的です。
- 脚をマシンに合わせて大きく動かすことができるので、太ももなどの筋肉に大きく作用します。また、前回転で漕ぐだけでなく、後ろ回転の動作で漕ぐことで**ヒップアップ**にも効果的です。また、前後交互に行うことで脚痩せ効果も期待できます。



□マシン使用の際のポイント

- 前傾姿勢にならないように、身体をまっすぐに保つ。
※目線は前に
- かかとをペダルから離さないようにする。
- まずは1分間に60回転が目安です。

ストレス発散に
最適！

金曜日夜のスポーツデー「ボディコンバット」に参加してみませんか？



「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、ストレス発散に最適なプログラムです。

19:30のテッククラスで基本の動きや効果を確認し、19:45からのボディコンバットで思い切り身体を動かします。性別、年齢を問わず人気のプログラムにぜひ参加してみてください。

【曜日】金曜日 【場所】2階小体育室 【料金】大人240円、中学生以上(18歳以上の学生含む)120円
【時間】テッククラス19:30～19:45 ボディコンバット19:45～20:30

※ テッククラスとボディコンバットに続けて参加された場合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のでご注意ください。

スポーツデーのご案内

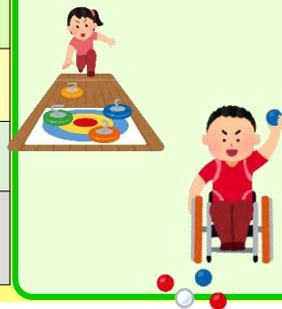
ニュースポーツ教室

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)	★ボディコンバットテック ボディコンバット		★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】
4月13日 (土)
5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



春の定期教室（4月～6月）のご案内

麻生スポーツセンターでは、4月～6月に開催する春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。

親子・お子さま向け教室の例

- ★親子
親子げんき体操（1歳半～2歳11ヶ月）月曜日9:50
- ★幼児
ボールで遊ぶ①（新年中・新年長）木曜日15:30
- ★小学校低学年
たのしい！運動の素！！（新小学1～4年生）水曜日16:45
- ★小学生
はじめての剣道（新小学1～6年生）木曜日17:00

一般向け教室の例

- ★太極拳
太極拳入門（18歳以上）火曜日10:40
- ★脂肪燃焼・体力アップ
快活サークル（18歳以上）火曜日13:00
- ★柔軟性・筋力アップ
かんたん体操&ストレッチ（18歳以上）水曜日15:30
- ★有酸素運動&筋トレ
カーディオエクササイズ（18歳以上）金曜日10:50

女性向け教室の例

- ★リラックス
ファンクショナルローラーピラティス（18歳以上）金曜日9:45
- ★しなやかな体作り
大人のバレエエクササイズ（18歳以上）金曜日16:30
- ★ダンス
ガールズヒップホップ（中学生以上）木曜日19:00

シニア向け教室の例

- ★有酸素運動
らくらくエアロ（65歳以上）水曜日14:15
- ★筋力トレーニング・柔軟体操
生き生き体操（65歳以上）月曜日12:50・14:00
- ★いすを利用した運動
いす掛け筋トレ運動（60歳以上）水曜日13:30
- ★屋外での運動
ポールウォーキング（60歳以上）火曜日10:00

***** 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。

あさおスポーツだより vol.37 2024年春

- 発行 麻生区役所地域振興課
- 作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター

- 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1
- TEL 044-951-1234
- ホームページURL <https://www.asao-sports.com/>