

2019年度 川崎市多摩スポーツセンター

スポーツデーとアメージング ナイト (個人利用)のご案内

● 屋内施設

| 曜日 | 種目 | 対象 | 場所・時間 | 内容・定員 |
|-----|------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜日 | バスケットボール | 小学生 | 大体育室(全面) 17:30~18:30 | ★バスケットボールをご持参ください。 ※小学生だけで安全にミニバスケットを致します。 |
| | | 中学生 高校生以上一般 | 18:30~19:30 19:30~21:00 | ※中学生だけで楽しくバスケットができます。 ※高校生以上一般の方のための種目開放となります。 |
| 火曜日 | 卓球 | 小学生以上 | 大体育室(全面) 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00 | ★卓球をお楽しみいただけます。 ラケット等道具をご持参ください。 ※特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません。 ※混雑時は譲り合ってください。 |
| | | 60歳以上 | ランニングコース 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00 | ★手・足・脳を“楽しく”動かし、運動習慣を身に付けて 認知症を予防しましょう。 ※職員による説明会はあります。 |
| 水曜日 | 剣道 | 小学生 中学生以上 | 第1武道室 18:10~19:10 19:10~20:30 | ★剣道をお楽しみいただけます。 竹刀や用具をご持参ください。 安全の為、剣道経験者を対象とさせていただきます。 (時間限定で指導者がつきませんが、教室ではありません) |
| 木曜日 | バドミントン | 小学生以上 | 大体育室(全面) 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00 | ★バドミントンをお楽しみいただけます。 ラケット・シャトルコック等をご持参ください。(館内にて販売しております) ※特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません。 ※混雑時は譲り合ってください。 |
| | | 15歳以上 (中学生は除く) | 小体育室 10:45~12:00 | ★基本動作を中心とした初心者向けのエアロビクスで、 初めての方や体力に自信のない方におすすめです。(指導員付) |
| 金曜日 | 認知症予防運動 ~のばせ! 脳の健康~ | 60歳以上 | ランニングコース 9:00~12:00 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00 | ★手・足・脳を“楽しく”動かし、運動習慣を身に付けて 認知症を予防しましょう。 初めての方向けに13:00~14:00 職員による説明会を開催しております。 定員: 20名 |
| | | 合気道 | 小学生以上 | 第2武道室 19:00~20:30 |
| 土曜日 | やさしいエアロビクス | 15歳以上 (中学生は除く) | 小体育室 10:45~12:00 | ★基本動作を中心とした初心者向けのエアロビクスで、 初めての方や体力に自信のない方におすすめです。(指導員付) |
| | | ピラティス | 15歳以上 (中学生は除く) | 小体育室 19:15~20:30 |

◆ Amazing Night(アメージング ナイト) * 第1弾(4月~7月) 第2弾(8月~11月) 第3弾(12月~3月)

| 曜日 | 種目 | 対象 | 曜日・時間 | 内容・定員 |
|-----|--------------------------|-------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水曜日 | 第1弾:ポディメイク (4月~7月) | 15歳以上 (中学生は除く) | 小体育室 | ★4ヵ月で種目が変わります。 参加料金(550円) ※スポーツデー料金と異なります。 券売機【特別レッスン受講料・スポーツワンデー体験教室】のチケットを 購入してください。(各指導員付) 定員: 各30名 |
| | 第2弾:DANCEダンス (8月~11月) | | 19:45~21:00 | |
| | 第3弾:体幹トレーニング (12月~3月) | | | |

● 温水プール * 開始30分前からプールサイドにて整理券を配布いたします。(定員になり次第、締切)

| 種目 | 対象 | 曜日・時間 | 内容・定員 |
|--------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アクアウォーキング | 15歳以上 (中学生は除く) | 火曜日 12:30~13:00 | ★水中ウォーキング中心のアquatamでゆっくり動きたい方にオススメです。 火曜日12:30~のコースは水の特性を利用した腰痛、膝痛等の 予防・改善がバリエーションあります。(指導員付) 定員: 各20名 |
| | | 木曜日 19:45~20:15 | |
| 泳法ワンポイントレッスン | 25m泳げる 15歳以上 (中学生は除く) | 水曜日 12:30~13:00 | ★週替わりで泳法レッスンとリボン・インドゥスを行います。(指導員付) 1週目:カール、2週目:背泳ぎ、3週目:平泳ぎ、4週目:バタフライ、5週目:4種目 なお、カール等の泳法で25m泳げる方を対象とさせていただきます。 定員: 各15名 |
| | | 金曜日 12:30~13:00 | |
| アクアピクス | 15歳以上 (中学生は除く) | 土曜日 10:00~10:30 | ★音楽に合わせて行う水中エクササイズです。水の抵抗を利用して体カ・ 筋力アップを目指す初心者向けのアクアピクスです。(指導員付) 定員: 各20名 |

※2019年度から『アクアウォーキング 木曜日』が新たに始まります!

| | 施設名 | 対象 | 券種 | 金額 |
|------|-----------|------------------------------|-------------------------------|------|
| 利用料金 | 屋内体育室 | 20歳以上(学生は除く) | スポーツデー 大人 | 220円 |
| | | 小学生以上20歳未満 及び 学生 (要学生証提示) | スポーツデー 学生 | 110円 |
| | 温水プール | 15歳以上(中学生は除く) | プール 大人 | 550円 |
| | アメージングナイト | 15歳以上(中学生は除く) | 特別レッスン受講料 スポーツワンデー 体験教室 | 550円 |

※ 障がいのある方は、障害者手帳の提示により無料でご利用になれます。
必ず、総合受付(プールはプール受付)にて障害者手帳のご提示をお願いいたします。

| 利用方法 |
|----------------------------------------------------------------------|
| 館内設置の券売機でスポーツデー利用券(プールはプール利用券)を必ず購入し、 利用券回収BOXに入れるか、スタッフにお渡しください。 |

★ トレーニング室の利用券ではスポーツデーはご利用できません。
※ 指導員付とは、安全にお楽しみいただくための全体の指導者であり、個別指導には対応できません。
※ 監視付とは、安全にお楽しみいただくために会場を監視するもので、直接的な指導はできません。

| お知らせとお願い |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> * 当日、参加者が多い場合は入場を制限することがございます。予めご了承ください。 * 祝・祭日、お盆、年末年始は実施いたしません。 * 各種目とも、ご利用時間帯ごとの入替制です。終了時間になりましたら速やかにご退室をお願いいたします。 * ランニングコースご利用の方は予め『知って得情報! ?』やホームページ等をご覧になりご確認ください。 電話でのお問い合わせも可能です。 * 小体育室及びプールの種目につきましては、開始時間までに入室してください。 * 着替えは、大体育室前の更衣室をご利用ください。(プールの種目以外) 貴重品ロッカーは券売機横にございます。 * 運動に適した服装・室内シューズ(Gパン・スカート・素足は不可)・ボール等用具類をご持参ください。 (プールの種目・ピラティス・武道は室内シューズは必要ありません) * 室内シューズは床に跡の付かないソールマークシューズか、靴裏が艶色または白のシューズを必ずご使用ください。 * アクセサリー等は危険防止・盗難防止の為、外してください。 * 会場に持ち込む物は、用具類・タオル・蓋付き容器の飲物です。 * 各自のお荷物は更衣室のロッカーにお入れください。また、水分補給以外の飲食はできません。 * 参加者以外の方・見学者等の入室はご遠慮ください。 * 夜間開催のスポーツデーに小・中学生のみでの参加時には、保護者の送迎をお願いします。 * 準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようご利用ください。 * 万一の事故に備え、各自スポーツ障害保険への加入をお願いします。 個人利用(スポーツデー含む)での怪我及び事故発生時には、応急手当のみを行います。予めご了承ください。 * 混雑時は譲り合ってください。(時間交替等)ご利用ください。 * 特定のクラブ・サークル・部活動等での占有はできません。 * 営利目的や指導料等、金銭のやり取りは絶対禁止です。 |

川崎市多摩スポーツセンター

☎044-946-6030

http://kawasaki-tamaspo.com