



スポーツ通信

発行日 2016年12月1日

朝霞市立武道館・青葉台公園・内間木公園
朝霞市立滝の根テニスコート・朝霞中央公園

公益財団法人 朝霞市文化・スポーツ振興公社

HP <http://absk.or.jp/>

f <http://www.facebook.com/absk.or.jp>

フィジカルトレーニング教室

小学生向け

会場:朝霞市立総合体育館

木曜日/全8回

実施日

1/12・19・26、
2/9・16・23、3/2・16

子どもの基礎的な運動動作の土台(走り方やジャンプ、判断力など)の運動能力向上や、パフォーマンスの向上を目指す教室です。運動が苦手な子から専門競技のレベルアップを目指す子まで、みんなで参加しよう!



※写真は教室の1コマです。

- | | | | |
|----|-----------|-------------|--------|
| 時間 | A.小学1~3年生 | 17:00~17:50 | 定員 20名 |
| | B.小学3~6年生 | 18:00~18:50 | 定員 20名 |
| | C.小学1~4年生 | 19:00~19:50 | 定員 20名 |
| | D.小学3~6年生 | 20:00~20:50 | 定員 20名 |

参加費:5,000円
申込期限:12/20(火)必着

みんなげんき!ちびっこ体操教室

4・5歳対象

会場:朝霞市立総合体育館

木曜日/全8回

実施日

5期 1/12・19・26、2/9・16・23、3/2・9

運動器具(跳び箱、マット、トランポリン、鉄棒など)を使ったり、遊び的要素も取り入れ、走ったり、跳んだりして、仲良く、楽しく、元気に体を動かします。



時間
14:45~15:45 定員 42名

参加費:5,000円 対象:4・5歳
申込期限:12/20(火)必着

主催:(公財)朝霞市文化・スポーツ振興公社

対象者:小学生、4・5歳【医師から運動を禁止されている方は申込みできません】
申込方法:往復はがきに①教室名・希望クラス(1枚につき1教室)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(小学生向けについては「学年」)⑤電話番号⑥保護者の氏名(小学生向け、4・5歳対象の教室のみ)を明記の上、申込先に郵送してください。
申込先:〒351-0016 朝霞市青葉台1丁目8番1号 朝霞市立総合体育館

締切:12/20(火)必着

※教室の開催日については、やむを得ず変更する場合がございます。ご了承ください。その他:お申込が多数の場合は、抽選とさせていただきます。

ご応募はお一人様一通まで。

お問合せ:朝霞市立総合体育館
電話:048-465-9811

E-mail: asaka-taikukan@jupiter.ocn.ne.jp



▲公社HP



▲公社FB

スポーツくら



朝霞市立総合体育館トレーニングルームのご案内

ランニングマシン、エアロバイク等の有酸素マシン、筋力系マシンがとて充実しています。運動初心者の方でも気軽にトレーニングが行えます。皆様の健康づくりにお役立てください。



利用時間 9:00~21:30 ※臨時休館日(不定期)

料金 市内大人 2時間/100円

市内中学生 2時間/50円

(朝霞市に在住・在勤・在学以外の方は上記の倍額)

※トレーニングルーム利用には
予め「トレーニング講習会」の受講が必要です。

運動指導員 配置時間

月・水・木・日	火	金	土
9:00~13:30	17:30~21:30	18:00~21:00	12:00~17:00

※トレーニング講習会やショートタイムエクササイズ等で不在の時間帯もございます。
※総合体育館トレーニングルームのご利用は、中学生以上でトレーニング講習会の受講が必要となります。

トレーニング講習会 無料

参加受付
トレーニングルーム前

注意事項

- 講習会は30~40分の内容です。
- 事前予約は必要ありません。
- 定刻より始めます。時間を過ぎると参加できませんので、ゆとりをもってお越しください。
- トレーニングウェア等の伸縮性のある動きやすい服装で、上履き用の運動靴とタオルをご持参ください。

ショートタイム エクササイズ

参加受付
朝霞市立総合体育館窓口
開始1時間前から受付開始
(先着順で最大40名)

- 約45分の内容です。
- トレーニング講習会を受けてない方でも参加できます。
- トレーニングルームご利用の方も参加できます。
- 大会等の開催により中止となる場合がございます。詳しくは朝霞市立総合体育館にお問い合わせください。

月・水・木・日	火	金	土
10:00~ 12:30~	18:30~ 20:30~	18:30~ 20:00~	13:00~ 16:00~

月	11:00~	らくらく健康体操
火	19:30~	ストレッチボディケア
水	11:00~	シェイプアップ体操
木	11:00~	いきいきフレッシュ体操
土	14:00~	ストレッチ&ストレングス
日	11:00~	初心者エアロビクス

充実したトレーニングマシン、充実したエクササイズで運動をしませんか?

ショートタイムエクササイズ月曜日の「らくらく健康体操」、土曜日の「ストレッチ&ストレングス」を担当しているインストラクターの大橋です。私たちがインストラクターは、皆様のトレーニングのご相談も受け付けています。また、みんなで楽しく運動したい!もっと気軽に運動したい!という方には、トレーニングルームの利用時間、料金内で受けられるショートタイムエクササイズもご用意しています。インストラクター一同、皆様の越しをお待ちしています!!



朝霞市内のスポーツ施設を利用してみませんか?

■簡易団体登録

総合体育館や市内テニスコート、野球場などが、お手軽にお使いいただける簡易団体登録制度が5月からスタートしました。従来の団体登録が未登録の方も、すでに登録されている方も、施設が空いていれば従来の団体登録より簡単な登録申請で最少一人からご利用いただけます(当日利用分のみ)。

朝霞市内のスポーツ施設でスポーツをしませんか?みなさまのご利用をお待ちしております。

ご利用方法:所定の用紙にご利用者全員の氏名、年齢、住所、連絡先をご記入いただけます。市内の方は、市内在住・在勤・在学を証明できるものをご持参ください。予約と同時に、使用料金をお支払い頂きます。料金、利用可能時間等のお問い合わせは朝霞市立総合体育館(048-465-9811)へ

■個人開放

朝霞市立総合体育館では、火曜日と水曜日、朝霞中央公園陸上競技場では、火曜日と第2・第4土曜日に、個人の方々にご利用いただける「個人開放」を行っています。子供から大人までどなたでもご利用いただけます。

料金/朝霞市立総合体育館 市内大人:100円(市内中学生:50円) 朝霞市内に在住・在勤・在学以外の方は左記の倍額

陸上競技場:無料

その他/体育館シューズ、道具は各自ご用意ください。

開放時間/体育館 火曜日:第一部 13時00分~15時00分 第二部 15時00分~17時00分

水曜日:第一部 17時30分~19時30分 第二部 19時30分~21時30分

陸上競技場 火曜日:17時00分~21時00分 第2・第4土曜日:9時00分~21時00分

できる種目/体育館 火曜日:バドミントン、ミニテニス、卓球 水曜日:バドミントン、卓球

陸上競技場:陸上、球技(時間によって利用可能な種目が異なるので、詳しくはお問い合わせください。)

※朝霞市立総合体育館については、先着順、第1部、2部完全入替制です。 ※19:30からは中学生以下は保護者同伴です。 ※休館日や、祝日、大会、事業等が開催の場合は、個人開放は中止となります。

