

第1期スポーツ教室

受付期間 3月3日(金)～3月25日(土)

☆ヘルスアップ・フィットネス系(全10回)

対象:16歳以上 定員:各40名 参加費:各4,000円

曜日 時間	火	水	木	金	土
9:30～10:30	4/18～6/20	4/19～6/28	4/20～7/6	4/14～6/23	4/15～6/17

9:30～10:30
※火曜・木曜は10:40まで

エンジョイヨガ
※(9:30～10:40)
★★★
立ちポーズや連続的なポーズを加え、柔軟性の向上及びバランスの取れた身体を目指します。

シェイプエアロ&骨盤エクササイズ
★★★
有酸素運動で体脂肪の燃焼を図り、骨盤周りを意識して動かすことでウエストの引き締めも期待できます。

はじめてヨガ
※(9:30～10:40)
★
未経験者・初級者を対象とし、基本的ポーズや呼吸法を学び、心身のバランスを整えます。

フットケア&エアロ
★★★
足腰をほぐしたり有酸素運動を行い、心肺機能を高め、楽に動ける身体作りを行います。



ヘルスアップ・フィットネス系教室は、**ご参加いただけることを前提とし、1人2教室まで申込みが可能です☆**

11:30～12:30

火 **ズンバ** **水**
★★★
ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かし、いい汗をかけます。初めての方は火曜クラスがおすすめです。

NEW **かんたんエアロ&体幹エクササイズ**
★★★
初めてエアロピクスを行う方におすすめです。楽しく身体を動かし、体幹を意識したトレーニングなどを行います。

ピラティス
★★★
深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。

13:00～14:00



水 **健康体操** **木**
★
ボールを使った運動で脳を刺激し、また楽しく全身運動を行います。無理なく自分のペースで参加いただけます。

音楽に合わせて身体を動かし、心身のリフレッシュを図ります。軽い運動から行いたい方におすすめです。



ピラティス
★★★
深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。

14:30～15:30

運動強度の目安
★ **かなり楽～楽**
★★ **楽～ややきつい**
★★★ **ややきつい**

競技スポーツ系
キッズ・ジュニア系教室
各教室の申し込み方法は裏面にございます。

背中エクササイズ&エアロ
★★★
首・肩の凝り、腰痛予防として背中を意識的に動かし、より動きやすい身体づくりを目指します。

19:30～20:30
※土曜は19:00～20:00

ボクシングシェイプ
★★★
パンチやキックなどの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。シェイプアップや体力づくりが楽しくできます。



エアロ&ストレッチ
★★★
有酸素運動とストレッチを組み合わせ、疲労回復の促進やリラクゼーション効果を高め、心身のリフレッシュを図ります。



ズンバ
※(19:00～20:00)
★★★
ラテン系音楽に合わせて身体を動かします。ステップや動きにこだわることなく、楽しく汗をかけます。

テニス①

テニス②

テニス ダブルス (中・上級)

9:15~10:45 11:00~12:30
80名 4,000円 60名 4,000円

初級者から上級者までレベルに応じてクラス分けを行います。基礎練習から実践練習を通して技術の向上を図ります。

13:00~15:00
32名 5,000円

ダブルスに特化したクラスです。試合に勝つための技術や戦術を習得し、実践練習を行います。



テニス教室午後のクラス開講!
全8回 対象: 16歳以上

開催期間(4/13~7/13)※予備日1日

キッズダンス(初級)

開催期間(4/21~6/16)

17:15~18:15
小学生 30名
全8回 4,000円

基本のステップから学び、楽しく踊りましょう。

バスケットボール

開催期間(4/25~6/13)

19:00~20:30
中学生 30名
全8回 4,000円

千葉ジェッツアカデミーコーチの指導を受け個人技術を高めましょう。

親子ふれあい教室

開催期間(6/3~7/1)

10:00~11:30

3歳以上の幼児と保護者 35組
全5回 1,000円

親子で運動することの楽しさを体験し、体力作りや親子間のスキンシップを図ります。

受付期間:
4/11~
5/16



★ ニュースポーツ系

ハルティックウォーキング&ストレッチ

開催期間(4/25~6/13)

9:30~11:00

原則16歳以上 30名 4,000円

2本のポールを使ったウォーキングです。膝や腰等にかかる負担を減らし、効果的な全身運動を行います。



かけっこ教室

10:00~12:00

・小学1~3年生と保護者 30組
参加費 1,000円

・小学4~6年生 30名
参加費 500円

速く走れるコツを学び、運動会で活躍しましょう!

申込方法

①応募(締切日必着)

◆往復はがきの場合

○往信はがきの内容

- 1) 教室名
- 2) 郵便番号・住所
- 3) 氏名(ふりがな)
- 4) 性別
- 5) 生年月日・年齢
- 6) 電話番号

○返信はがきの内容
応募者宛先を明記

◆受付窓口の場合

○官製はがき持参
応募者宛先を明記
申込書の記入
※スポーツ科学センター
・2階窓口または
・1階トレーニングルーム受付
(受付時間9:00~20:00)

②結果通知

(返信用はがき/官製はがき)
◎当選の場合→③へ

×落選の場合

→はがきの内容をご確認ください。

1教室申込みにつき
1枚はがきが必要です。

③参加費納入

●銀行で納入する場合

指定口座への振り込み
(振込手数料は受講者負担)

●窓口で納入する場合

スポーツ科学センター2階
窓口へお支払いください。
(受付時間 9:00~20:00)
※月曜日は休所日です。
(祝日を除く)

プライバシーポリシー

教室の受講申し込みに係る住所、氏名、年齢、電話番号などの個人情報は、必要な場合(保険手続き等を含む)をのぞき、その他目的には利用いたしません。また、応募はがき、受講申込用紙、同意書、受講者名簿等、個人情報が記入してあるものにつきましては、教室終了後速やかに廃棄、又は消去するものといたします。

保険について

千葉県総合スポーツセンターのスポーツ教室につきましては、「レクリエーション傷害保険」に加入しておりますので安心して受講していただけます。(保険料は、参加費に含む。)

【申し込み・問合せ先】
〒263-0011
千葉県稲毛区天台町323
千葉県総合スポーツセンター
TEL 043(290)8502
スポーツ教室担当まで

教室参加

申し込み多数の場合は抽選を行います。(先着順ではありません)また、定員に満たない場合、開催を検討する場合があります。16歳以上の教室は受講者以外の同伴はご遠慮ください。また中学生以下の教室は、保護者同伴もしくは送迎をお願いします。安全管理上、開始10分を越えての参加はご遠慮ください。

スポーツ教室申込書

教室名	()曜日
住所	〒
ふりがな氏名	男・女
生年月日	年 月 日()歳
TEL	()

スポーツ教室申込書

教室名	()曜日
住所	〒
ふりがな氏名	男・女
生年月日	年 月 日()歳
TEL	()