平成29年度　千葉県総合スポーツセンター

第4期スポーツ教室

受付期間　10月24日(火)～11月21日(火)

※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

※ご参加いただけることを前提とし、
1人2教室まで申込み可(チラシ裏面教室は除く)



曜日／期間／時間	火 1/9～3/13	水 1/10～3/14	木 1/11～3/15	金 1/12～3/16	土 1/6～3/17
9:30～10:30 ※火曜・木曜は10:40まで	**エンジョイヨーガ** ※(9:30～10:40) ★★½ 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。	**リラックスヨーガ** ※(9:30～10:40) ★ 心身をリラックスさせながら深呼吸や瞑想を行い、自然治癒力を高める効果が期待できます。	**フットケア＆エアロ** ★½ 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。	今年度最後の教室です！
11:30～12:30	**ズンバ** 火 ★★ 水 ★★½ 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。		**かんたんエアロ＆体幹エクササイズ** ★½ 初めてエアロビ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も行います。	**ピラティス** ★½ 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		**健康体操** 水 ★ 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。 木 ★★½ 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** ★½ 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 ・ニュースポーツ系 ・キッズ・ジュニア系教室のご案内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** ★★½ 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) ★★½ 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。

受付期間：10/24(火)～11/21(火)　※タグラグビー教室のみ受付期間が異なります。

☆ 競技スポーツ系　火　開催期間(1/16～3/6)

卓球(初級)
9:10～10:55
36名
基本を中心に練習します。初めての方や久しぶりに行う方におすすめです！

卓球(中級)
11:10 ～12:55
36名
戦術やテクニックを習得し、個人技術のレベルアップを目指します。

バドミントン
19:00 ～20:30
25名
初めての方大歓迎です！仕事終わりのリフレッシュやストレス解消に楽しく身体を動かしましょう。

全8回　各4,000円　対象：16歳以上

☆ ニュースポーツ系

NEW ニュースポーツ体験　木
開催期間(1/18～3/8)



10:30～12:00　30名　4,000円

誰でも、いつでも、どこでもできる数種類のニュースポーツを体験できます。健康・体力づくりや仲間作りをしてみませんか？

全8回　4,000円　対象：16歳以上

☆ キッズ・ジュニア系

キッズテニス　金
開催期間(1/26～3/16)

屋内で行うテニス教室です。
初めての子大歓迎！
基礎から楽しく学びましょう。

NEW キッズフットサル
開催期間(1/19～3/9)

バラドラール浦安アカデミーコーチが担当します。
基礎練習からゲームまで楽しく身体を動かしましょう！

17:30 ～19:00　各30名
全8回　各4,000円　対象：小学生

NEW タグラグビー教室(1日)



2/17(土)
10：00～12：00
小学生と保護者 30組
1組：1,000円



誰もが安全に楽しむことができるボールゲームです。
天然芝のラグビー場で親子で一緒に楽しみましょう！

受付期間：12/19(火)～1/23(火)

申込方法

⚠ はがきは新料金でお願いします！　⇒⇒⇒
6/1(木)から「通常・往復はがき」価格が改定されました。

料金の区別	旧料金	新料金
通常葉書	~~52円~~	62円
往復葉書	~~104円~~	124円

①応募(締切日必着)

◆往復はがきの場合
〇往信はがきの内容
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
〇返信はがきの内容
応募者宛先を明記

◆受付窓口の場合
〇官製はがき持参
応募者宛先を明記
下記申込書の記入
※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へ
(受付時間9:00～20:00)

1教室申込みにつき
1枚はがきが必要です。

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。

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。
※月曜日は休所日です。
(祝日を除く)

【申し込み・問合せ先】
〒263-0011
千葉市稲毛区天台町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

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。

キリトリ

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	(　　)

キリトリ

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	(　　)