

第4期 スポーツ教室

受付期間 10月23日(火)～11月20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)
なお、ズンバ(火)・(水)はどちらか1つのみ申込可能です。



曜日 時間	火	水	木	金	土
期間	1/8～3/12	1/9～3/13	1/10～3/14	1/11～3/15	1/5～3/16

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)
★★★
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
★★★
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

火・水どちらか選択
ズンバ
火 ★★★ 水
(火)・(水)2つの曜日の申込受付はできません。
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。

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。

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

13:30～
14:30
※土曜は
13:00～14:00

水 ★
健康体操
ポ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 ★★★
健康体操
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。



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

スタジオ以外の教室は裏面をご覧ください。

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て、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。



★ 競技スポーツ系 🔥 開催期間(1/15~3/5)

各8回 各4,000円 対象:16歳以上
場所:スポーツ科学センター4階アリーナ

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。



★ キッズ・ジュニア系 金

各8回 各4,000円 対象:小学生
17:30~19:00 各30名

キッズテニス

開催期間(1/25~3/15)



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。

体育館
第一競技場

キッズフットサル

開催期間(1/18~3/8)



パラド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!

体育館
第二競技場

※各教室用具の貸し出しを行っておりますので、気軽にご参加いただけます。

申込方法

①応募(締切日必着)

◆往復はがきの場合

- 往復はがきの内容
- 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
- 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)

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

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	()