

# 第2期 スポーツ教室

受付期間 5月14日(火)～6月4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<br>時間 | 火<br>7/16～9/17 | 水<br>7/17～9/18 | 木<br>7/11～9/12 | 金<br>7/12～9/13 | 土<br>7/13～9/14 |
|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|

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。

楽しく身体を動かして一緒に汗を流そう!



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。

**シェイプボクシング&ストレッチ**  
 ★★ ★★ NEW!!  
 音楽に合わせてレッチャやステップでシェイプアップ、ストレス解消を図ります。ストレッチもを行い、疲れた身体をリフレッシュさせましょう。

**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

水 13:30～14:30  
 土 13:00～14:00



**健康体操**  
 ※(13:30～14:30)  
 ★  
 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。



**ピラティス**  
 ※(13:00～14:00)  
 ★★  
 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、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

バドミントン 火

開催日: 7/9、16、23、8/6、13、20、27、9/3

9:30~11:00

対象: 原則16歳以上 30名

基本の技術練習からゲームなど、  
個々のレベルに応じて練習を行います。



★ ニュースポーツ系

ラジボール卓球 水

開催日: 7/10、17、24、31、8/7、14、9/4、11

10:30~12:00

対象: 原則16歳以上 25名

幅広い層に親しまれている種目です。  
ボールが大きめでラリーが続きやすく、  
初めての方でも楽しめます!



※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!

★ キッズ・ジュニア系

キッズダンス(中級) 金

開催日: 7/12、19、26、8/2、9、16、30、9/6

17:15~18:15

小学生対象 30名

いろいろなステップにチャレンジして  
かつこよく踊れるように練習しましょう!



8/28-29  
(水・木)

NEW! 夏休み特別プログラム

キッズ体操教室(2日)

① [マット・とび箱]  
10:00~11:00

② [マット・鉄棒]  
11:30~12:30

小学1~3年 各25名  
参加費 各1,000円



夏休み2日間の体操教室です。  
今年は2コース実施し、各種目のコツを学び、  
苦手克服・上達を目指しましょう!!

受付期間: 7/9(火)~8/6(火) ※両コース参加も可

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

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。

【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

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、個人情報が入力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)

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    | ( )        |