

第1期スポーツ教室

募集期間：3月1日（土）～3月22日（土）

天候や施設の都合等により、中止または日程・回数等 変更となる場合があります。

★ 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6,000円

⚠ 休所日について：月曜日が祝日の場合は翌平日がお休みとなります。

【1期お休み日程】

火曜：5/6

水曜：5/7

土曜：5/3

曜日 開催期間 時間	火曜 4/15～6/24	水曜 4/16～6/25	木曜 4/17～6/19	金曜 4/18～6/20	土曜 4/12～6/21
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） ★★★ 様々なヨガのポーズで、柔軟性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 ★★★ 有酸素運動で脂肪燃焼を図り、骨盤周りを意識した運動でシェイプアップが期待！	はじめてヨーガ ※（9:30～10:40） ★ 未経験者・初級者を対象に、基本的なポーズや呼吸法を学びます。	カラダ調整 エアロ ★★★【名称変更】 身体の状態やゆがみをチェックし、調整とストレッチを行います。有酸素運動で楽に動ける身体作りを目指します。	新しいスポーツや運動を始めよう！  名称や時間が変更になった教室があります
11:30～ 12:30	ズンバ ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわらず、楽しく汗をかけます。	ピラティス ★★★ インナーマッスルを鍛え、ゆがみを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。	バレトン&ボディケア ★★★【名称変更】 バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです。	ズンバ ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわらず、楽しく汗をかけます。	エアロ&体幹トレーニング ★★★ 時間変更 エアロビクスで脂肪燃焼を図り、体幹を鍛え、引締めにも効果的です。
13:00～ 14:00 ※水曜は 13:30～14:30		健康体操 ※（13:30～14:30） ★★★ ストレッチやミニボールを使用して身体をほぐし、軽運動と脳フィットネスで楽しみながら健康増進を図ります。	リフレッシュ体操 ★★★ 時間変更 簡単なリズム体操やストレッチを行い、心身のリフレッシュを図ります。運動不足解消におすすめ！		ピラティス ★★★ 時間変更 インナーマッスルを鍛え、ゆがみを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。
15:30～ 16:30	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。 ◎ ヘルスアップ・フィットネス系教室は参加を前提とし、2教室まで申込可能です。 落選防止の為に複数申込みはご遠慮下さい。				
19:30～ 20:30 ※土曜は 19:00～20:00	運動強度の目安 ★ かなり楽～楽 ★★ 楽～ややきつい ★★★ ややきつい	その他種目・子ども対象教室は裏面をご覧ください。			キックボクササイズ ★★★【名称変更】 エアロビクスの動きとパンチとキックを取り入れた格闘技エクササイズです。
	ボクシングシェイプ ★★★★ ボクシングの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。シェイプアップやカラダのバランス能力を鍛えます。		エアロ&筋コンディショニング ★★★ 有酸素運動と筋肉を効果的に使い、基礎代謝を上げ身体全体の血流促進を図ります。		ズンバ ※（19:00～20:00） ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわらず、楽しく汗をかけます。

裏面へ

★ 競技スポーツ系

テニス①

9:15~10:45
80名 6,400円

テニス②

11:00~12:30
60名 6,400円

テニスダブルス

13:00~15:00
32名 7,200円

ダブルスに特化し、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。

木

全8回 原則16歳以上

開催日(予備2日):4/10・17・24、5/1・8・15・22・29
(予備日:6/5・6/26)

募集期間:3/1~3/22

★ ニュースポーツ系

バドミントン 火

開催期間(5/13~7/1) 全8回
19:10~20:40

中学生以上 30名
6,400円



基本の技術練習からゲームなど、個々のレベルや体力に合わせた指導を行います。

NEW はじめてのなぎなた 火

開催日(5/13・20・27、6/3・10)
全5回 13:00~15:00

原則16歳以上 30名
3,000円



武道の礼儀作法を学び、全身をバランス良く使い美しい姿勢と所作を身につけ、心身の調和を図りましょう。

募集期間:4/1~4/22

★ キッズ・ジュニア系

バドミントン 火

開催期間(5/13~7/1)全8回
17:15~18:45
ラケット持ち方やルール等、基礎から楽しく学びましょう!



小学生 各30名 各6,400円

募集期間:4/1~4/22

キッズダンス 金

開催期間(5/23~7/11)全8回
17:15~18:15
基本のステップから学び、かっこよく1曲踊れるようにみんなで練習しましょう!



5/11(日)
開催

かけっこ&短距離走(1日)
10:00~12:00



【小学1~3年生と保護者】
30組
1組1,000円(当日支払い)

【小学4~6年生】
30名
600円(当日支払い)

より速く走るための正しいフォームや姿勢を身に付けて、競技場で思い切り走りましょう!

募集期間:4/1~4/22

参加費納入後の返金・欠席分の振替は致しません。

参加者都合による欠席やキャンセルに対する返金、参加途中での教室変更はできませんのでご了承下さい。

申込方法

⚠ 3月募集の教室について:4/1~4/4での納入期間を予定しております。

期日が大変短く申し訳ございませんが、年度替わりの為、ご理解ご協力の程お願い致します。

①応募(締切日必着)

◆メールの場合

ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp

上記アドレス宛に必要事項を入力して送信

※事務局からの確認メールをもって申込受付完了となります。(5日以内に返信をしています)

◆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) 年齢(生年月日)
- 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

○85円官製はがき持参:応募者宛先明記

(結果通知をメールで希望しない方、またPCメールの受信ができない方)

下記申込書の記入

窓口:スポーツ科学センター2階

1階トレーニングルーム(9時~20時)

②結果通知

(はがき:3月末発送
メール:4/1通知予定)
(返信用はがき/官製はがき/メール)

◎当選の場合→③へ

×落選の場合

→ はがきまたはメールの内容をご確認下さい

③参加費納入

⇒銀行納入(4/1~4/4)
指定口座への振り込み
(振込手数料は受講者負担)

④教室参加

はがきまたはメールの内容をご確認いただき、教室開催日に会場にお越し下さい。

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」に加入していますので安心して受講できます。(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 スポーツ教室担当まで
TEL 043 (290) 8502 (月曜休所:月曜日が祝日の場合は翌平日)



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)

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御遠慮下さい。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御遠慮下さい。

※複数申込みの際、1枚目はすべて、2枚目は教室名と氏名のみご記入ください
スポーツ教室申込書 ※PCメール受信可能なアドレスをご記入下さい

教室名	() 曜日		
住所	〒		
ふりがな氏名	男・女		
生年月日	年	月	日() 歳
TEL	()		
メール ※ (希望の方)			

※複数申込みの際、1枚目はすべて、2枚目は教室名と氏名のみご記入ください
スポーツ教室申込書 ※PCメール受信可能なアドレスをご記入下さい

教室名	() 曜日		
住所	〒		
ふりがな氏名	男・女		
生年月日	年	月	日() 歳
TEL	()		
メール ※ (希望の方)			