

第4期スポーツ教室

募集期間：10月28日(火)～11月18日(火)

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)

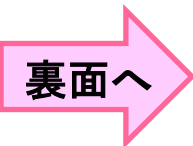
対象：16歳以上 定員：各40名 参加費：各6,000円

⚠ 休所日：月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日がお休みとなります。)

【4期お休み日程】

火曜：1/13、2/24

土曜：2/7

曜日 開催期間 時間	火曜 1/6～3/10 (1/12、2/23(月・祝)開催)	水曜 1/7～3/11	木曜 1/8～3/12	金曜 1/9～3/13	土曜 1/10～3/21
9:30～ 10:30 ※火曜・木曜は 10:40まで	エンジョイヨガ ※(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促し、骨盤周りを意識した運動でシェイプアップが期待！	リラックスヨガ ※(9:30～10:40) ★ ヨガのポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心身のリラックスを図ります。	カラダ調整エアロ ★★★ 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。	今年度最後の募集です！ 
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 ★★★ 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 ★★★ エアロビクスで脂肪燃焼を促し、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 ★ 簡単なストレッチやボールを使用し身体をほぐします。軽運動や脳フィットネスで楽しく健康増進を図りましょう!!	リフレッシュ体操 ★★★ 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 ★★★ 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、<u>2教室まで</u>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。				
	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。 			
19:30～ 20:30 ※土曜は 19:00～20:00	ボクシングシェイプ ★★★★ 音楽に合わせて、パンチやキックなどの動きを加えたエクササイズでシェイプアップや体のバランス能力を鍛えましょう!!		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。	裏面へ 	
				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。	

★ 競技スポーツ系

卓球(初級)
9:10～10:55

基本を中心に練習します。
初めての方・久しぶりに行う方
にオススメのクラスです。

卓球(中級)
11:10～12:55

戦術やテクニックの習得・
個人技術のレベルアップを
目指す方にオススメのクラスです。

火 原則16歳以上 各36名(卓球台1台:2～4名) 各6,400円
開催日(全8回): 12/23、1/6・20・27、2/3・17・23(月祝)、3/3

★ ニュースポーツ系

NEW ユニカール
13:10～14:50

カーリングのルールをシンプルにして、幅広い層の方が
手軽に始められる屋内スポーツです。
専用カーベットにストーンを滑らせて得点を競い
戦略を立ててゲームを楽しみましょう!

木 原則16歳以上 30名 3,000円
開催日(全5回): 1/29、2/5・12・19・26

★ キッズ・ジュニア系

キッズテニス
17:15～18:45

屋内で行うテニス教室です。
初めてテニスをする子も安心して受講できます!
基礎から楽しく学びましょう!

金 小学生 30名 6,400円
開催日(全8回): 1/9・16・23・30、2/13・20・27、3/6

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。

天候や施設の都合等により中止または
日程・回数等の変更が生じる場合があります。

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

(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)
⇒ 応募者宛先を明記
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)

申込方法

②結果通知

(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

⇒ 銀行振込

指定口座への振り込み
(振込手数料は受講者負担)
不備がある場合のみ教室担当より連絡

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 千葉県稲毛区天台町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)			