

# 第1期スポーツ教室

募集期間：3月3日（火）～3月24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。

⚠️ 参加費納入期間：4月1日（水）～4月3日（金）となりますので御了承下さい。

★ 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

【1期お休み】  
木曜：5/7

曜日 開催期間 時間	火曜 4/7～6/9 (5/5祝日開催)	水曜 4/8～6/24	木曜 4/16～6/25	金曜 4/17～6/19	土曜 4/18～6/20
9:30～ 10:30 ※火曜・木曜は 10:40まで	<b>エンジョイヨガ</b> ※(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。	<b>シェイプエアロ&amp;骨盤エクササイズ</b> ★★★ 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！	<b>整えヨガ</b> ※(9:30～10:40) ★【名称変更】 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。	<b>カラダ調整 エアロ</b> ★★★ 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！  名称が変更になった教室があります
11:30～ 12:30	<b>ズンバ</b> ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。	<b>ボディメンテナンス</b> ★★★【名称変更】 カラダの不調や姿勢改善を目指し、インナーマッスルの強化と全身バランスを整えます。	<b>バレトン&amp;ボディケア</b> ★★★ 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。	<b>ズンバ</b> ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。	<b>エアロ&amp;体幹トレーニング</b> ★★★ 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		<b>健康体操</b> ※(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。	<b>リフレッシュ体操</b> ★★★ 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！		<b>ヨガピラティス</b> ★★★【名称変更】 ヨガとピラティス2つを組み合わせ身体のバランスを整えます。
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。落選防止のための複数申込みはご遠慮下さい。				
	<b>運動強度の目安</b> ★ かなり楽～楽 ★★ 楽～ややきつい ★★★ ややきつい	<b>その他種目・子ども対象教室は裏面をご覧ください。</b>			<b>キックボクササイズ</b> ★★★★★ 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。
19:30～ 20:30 ※土曜は 19:00～20:00	<b>ボクシングシェイプ</b> ★★★★★ 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。		<b>エアロ&amp;筋コンディショニング</b> ★★★★★ 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。		<b>ズンバ</b> ※(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りなく、楽しく汗をかけます。



**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。

**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):4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・9

**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。

**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(予備日2回) 原則16歳以上  
開催日:4/9・16・23・30、5/14・21・28、6/4  
(予備日:6/18・7/9)

☆ キッズ・ジュニア系(バドミントン小学生)

**バドミントン小学生**  
17:15～18:45

小学生 30名 6,400円

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!

**火** 全8回  
開催日:4/21・28、5/12・19・26、6/2・9・23

**NEW 大人の健康空手**  
13:00～15:00

武道の礼儀作法を学び、空手道とおして全身の筋力や柔軟性を鍛え、日常生活において護身や健康法を取り入れ、役立つ術を習得しましょう。

**金** 全5回 原則16歳以上 30名 4,000円  
開催日:5/8・15・29、6/5・12

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**

①応募(締切日必着)  
◆メールの場合  
[ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp](mailto: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  
○返信はがきの内容  
1) 教室名  
2) 郵便番号・住所  
3) 氏名(ふりがな)  
4) 性別  
5) 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:3月末通知)  
(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  
⇒銀行納入(4/1～4/3)  
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。

△1期教室について:4/1～4/3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。

**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)

同居家族で同じ教室に申込みの場合、同時抽選として1教室につき1回(枚)の申込みが可能です。  
※受講希望者全員分の必要事項をご記入下さい。

【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

キトリ

◎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

※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

キトリ

◎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

※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)	