

第2期スポーツ教室

募集期間：5月12日（火）～6月2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

【2期お休み日程】

火曜：7/21

土曜：7/25

お盆：8/13～8/15

⚠ 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。

曜日 開催期間 時間	火曜 6/30～9/8 (8/11祝日開催)	水曜 7/8～9/9	木曜 7/9～9/17	金曜 7/10～9/18	土曜 7/4～9/19
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図り、骨盤周りを意識した運動でシェイプアップが期待！	整えヨガ ※(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 ★★★ 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。	暑さに負けない 身体を作りましょう! 
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りなく、楽しく汗をかけます。	ボディメンテナンス ★★★ 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。	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りなく、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 ★★★ 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！		ヨガピラティス ★★★ ヨガとピラティス2つを組み合わせ身体バランスを整えます。
15:30～ 16:30	<p>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。</p> <p>◎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。</p>				
	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 ★★★★ 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	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りなく、楽しく汗をかけます。



募集期間：5/12～6/2

☆キッズ・ジュニア系

募集期間：7/1～7/22

☆競技スポーツ系(全8回) …思い切り運動したい方にオススメです!

【夏休みにスポーツセンターで思いっきり身体を動かしましょう!!】

バドミントン(火)

開催日(6/30、7/7・14・28、8/18、9/1・8・15)
全8回 9:10～10:40

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。

原則16歳以上 30名 6,400円

7/29・31、8/1(水・金・土)

キッズダンス

13:30～14:30

小学生 30名

2,100円

初めてでも大丈夫です!
3日間で基本のステップから学び、
お友達と楽しく踊りましょう!

8/1(土)

親子で楽しむ運動

① 9:15～10:45

② 11:00～12:00

4歳～小学校低学年と保護者
各20組 1組1,000円

身近なものを使用した様々な動きや
自宅でも出来る運動を実践し、
親子でたくさん身体を動かしましょう!

☆ニュースポーツ系(各5回) …初めての方でも気軽に楽しめる種目です!

ラージボール卓球(火)

開催日[7/7・14・28、8/11(祝日)・18]
13:10～14:50

硬式卓球よりボールが大きめで
ラリーが続きやすい点が特徴です!

原則16歳以上 各30名 各3,500円

バウンドテニス(木)

開催日 [6/25、7/2・9・16・23]
11:10～12:50

屋内で行うテニス教室です。
ボールやラケットも小さいため
老若男女問わず楽しめます!

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。

NEW 8/5(水)

武道体験(空手)

① 10:00～12:00

② 13:00～15:00

小学生と保護者 各30組

各1組 500円

未経験者大歓迎です!!
武道を楽しむ機会として空手の
基本動作や礼儀作法を体験しよう!

NEW 8/8(土)

走り方

① 9:15～10:45

【年長～小学校3年生 30名】

② 11:00～12:30

【小学校4～6年生 30名】

各1,000円

スタートダッシュや走るときの姿勢、
腕の振り方などのポイントを掴み、
速く走れるコツを学びましょう!

申込方法

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な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

(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

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。

③参加費納入

⇒銀行納入

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

◎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)	

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)	