令和８年度　千葉県総合スポーツセンター

第４期スポーツ教室

募集期間：１１月３日（火・祝）～１１月２５日（水）

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：１/１２
土曜：１２/２６、２/６

曜日／開催期間／時間	火曜 1/5~3/16（2/23(祝日)開催）	水曜 1/6~3/10	木曜 1/7~3/11（2/11(祝日)開催）	金曜 1/8~3/12	土曜 12/19~3/13
9:30~10:30 ※火曜・木曜は10:40まで	**エンジョイヨガ** ※(9:30~10:40) ★★½ 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！	**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** ★★½ 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** ★★★½ 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** ★★½ 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** ★★½ 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** ★★★½ 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** ★ 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** ★★½ 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** ★★½ 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。 落選防止の為の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・子ども対象教室は裸面をご覧下さい。 			**太極舞** ★★½ 太極拳やカンフー・気功法などシンプルな振り付けを音楽に合わせるダンスフィットネスです。
19:30~20:30 ※土曜は19:00~20:00	**ボクシングシェイプ** ★★★½ 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。シェイプアップや身体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。	裸面へ	**ズンバ** ※(19:00~20:00) ★★★½ 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。

★ 競技スポーツ系

1/28（木）開催！

テニス交流大会

10:00～15:00（予定）

R8テニス教室参加者　50名　1,000円



募集期間：11/3～11/25

ミックスダブルスの交流大会を予定しています
色々な方と試合をして1年間の練習の成果を発揮しましょう!!

★ ニュースポーツ系

ニュースポーツ体験

10:00～11:30

原則16歳以上　30名　3,500円

開催日（全5回）：1/19、2/2・16、3/2・9　（火）



募集期間：11/3～11/25

複数種目を実施予定です！自分に合う種目を見つけて
屋内で手軽に楽しめるスポーツを体験しましょう！

★ キッズ・ジュニア系

3/13（土）開催！

NEW **親子でサッカー**

10:00～12:00

幼児～小学生とその保護者　30組　1組500円



募集期間：2/2～2/23

未経験者・初級者大歓迎！親子で一緒にボールを追いかけてサッカーの楽しさを体験しましょう！

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。



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
（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）

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）
不備等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。

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。

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
千葉県総合ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ　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。

キリトリ

◎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

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）	※

キリトリ

◎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

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）	※