

第2期スポーツ教室

受付期間 5月17日(火)～6月15日(水)

☆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4,000円

曜日 時間	火 7/12～9/13	水 7/13～9/14	木 7/7～9/15	金 7/8～9/9	土 7/9～9/10
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) ★ ★ 立ちポーズや連続的なポーズを加え、柔軟性の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 ★ ★ 有酸素運動で体脂肪の燃焼を図り、骨盤周りを意識して動かすことでウエストの引き締めも期待できます。	リラックスヨーガ ※(9:30～10:40) ★ 心身をリラックスしながら深呼吸や瞑想を行い、自然治癒力を高める効果が期待できます。	フットケア&エアロ ★ ★ 足腰をほぐしたり有酸素運動を行い、心肺機能を高め、楽に動ける身体作りを行います。	 ヘルスアップ・フィットネス系教室は、<u>ご参加いただけることを前提とし、1人2教室まで申込みが可能です☆</u>
11:30～ 12:30	火 ★ ★ ズンバ ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわりなく、楽しく身体を動かし、いい汗をかけます。初めての方は火曜クラスがおすすめです。	水 ★ ★ ★ エンジョイエアロ 音楽に合わせ、様々なステップを組み合わせて楽しく身体を動かしましょう。	木 ★ ★ ピラティス 深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。		
13:00～ 14:00		水 ★ 健康体操 自分のペースで楽しく身体を動かせるので、シニアの方にも参加しやすい教室です。音楽に合わせて身体を動かし、心身のリフレッシュを図ります。初めての方でも安心してご参加いただけます。	木 ★ ★ 	ピラティス ★ ★ 深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。	
14:30～ 15:30	運動強度の目安 ★ かなり楽～楽 ★ ★ 楽～ややきつい ★ ★ ★ ややきつい			競技スポーツ系 ニュースポーツ系 キッズ・ジュニア系教室 各教室の申し込み方法は裏面にございます。	
19:30～ 20:30 ※土曜は 19:00～20:00	ボクシングシェイプ ★ ★ ★ パンチやキックなどの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。シェイプアップや体力づくりが楽しくできます。		エアロ&ストレッチ ★ ★ 有酸素運動とストレッチを組み合わせ、疲労回復の促進やリラクゼーション効果を高め、心身のリフレッシュを図ります。	 ズンバ ※(19:00～20:00) ★ ★ ★ ラテン系音楽に合わせて身体を動かします。ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。	

受付期間 5月17日(火)～6月15日(水)

全8回 参加費:各4,000円 定員:各30名

競技スポーツ系教室

火... バドミントン

開催日(7/19～9/13)

9:30～11:00

対象:16歳以上

基本を学び、レベルに応じて練習を行います。



ニュースポーツ系教室

金... バウンドテニス

開催日(7/22～9/16)

10:30～12:00

対象:16歳以上

屋内の小スペースでも楽しめるテニス教室です。
初めての方でも気軽にご参加いただけます。



キッズ・ジュニア系教室

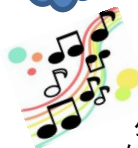
金... キッズダンス(中級)

開催日(7/8～9/2)

17:15～18:15

対象:小学生

少し難しいステップにチャレンジして
かっこよく踊れるように練習しましょう。



金... バasketボール

開催日(7/8～9/16)

19:00～20:30

対象:中学生

千葉ジェッツアカデミーコーチが指導します。コミュニケーションを図りながら、個人技術のレベルアップを目指しましょう。



申込方法

①応募(締切日必着)

◆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) 生年月日・年齢
 - 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

- 官製はがき持参
応募者宛先を明記
申込書の記入
スポーツ科学センター2階窓口へ
(受付時間9:00～20:00)

②結果通知

(返信用はがき/
官製はがき)
◎当選の場合→③へ

×落選の場合

→はがきの内容を
ご確認ください。

1教室申込につき
1枚はがきが必要です。

【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
TEL 043(290)8502
スポーツ教室担当まで

③参加費納入

●銀行で納入する場合
指定口座への振り込み
(振込手数料は受講者負担)

●窓口で納入する場合
スポーツ科学センター2階
窓口でお支払いください。
(受付時間 9:00～20:00)
※月曜日は休所日です。
(祝日を除く)

フライングポリシー

教室の受講申し込みに係わる住所、氏名、年齢、電話番号などの個人情報、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いたします。

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」に加入しておりますので安心して受講していただけます。(保険料は、参加費に含む。)

教室参加

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)また、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ご遠慮いただいております。また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ご遠慮ください。

スポーツ教室申込書

教室名	()曜日
ふりがな 氏名	男・女
生年月日	年 月 日()歳
住所	〒 千葉県
TEL	()

スポーツ教室申込書

教室名	()曜日
ふりがな 氏名	男・女
生年月日	年 月 日()歳
住所	〒 千葉県
TEL	()