

第3期スポーツ教室

受付期間 8月2日(火)～8月31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	水	木	金	土
期間	10/4～12/6	10/5～12/14	10/6～12/15	9/30～12/2	10/1～12/3

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。

はじめてヨーガ
※(9:30～10:40)
★
初心者向けの教室です。基本的なポーズや呼吸法を学び、心の緊張をほぐし、心身のバランスを整えます。

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、
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☆

11:30～
12:30

火 **ズンバ** **水**
★★★
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。

エンジョイエアロ
★★★
音楽に合わせて、様々なステップで楽しく身体を動かします。脂肪燃焼やダイエットにも効果的です。

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** **木**
★★★
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。



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。

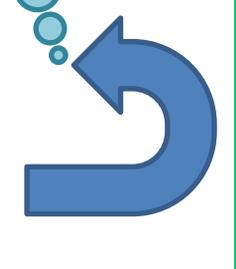
背中エクササイズ & エアロ
★★★
首・肩の凝り、腰痛予防として背中を意識的に動かし、より動きやすい身体づくりを目指します。

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ックス効果を高め、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。

競技スポーツ系教室

キッズ・ジュニア系教室

テニス①



木

テニス②

9:30～11:00
16歳以上 80名
参加費 4,000円

開催日
(9/29～12/8)
全8回(予備日1日)

11:30～13:00
16歳以上 60名
参加費 4,000円

初心者から上級者までレベルに応じてクラス分けを行います。
基礎練習や実践練習を通して技術の向上を図ります。

バドミントン

開催日(10/18～12/6)

火

19:00～20:30
中学生 30名
全8回
参加費 4,000円



バドミントン協会のコーチを招き、
基礎を中心に、個々のレベル
アップを目指します。

バスケットボール

開催日(10/21～12/16)

金

19:00～20:30
中学生 30名
全8回
参加費 4,000円

千葉ジェッツのコーチを招き、
個人技術のレベルアップを
目指します。

ニュースポーツ系教室

ノルディックウォーキング & ストレッチ

開催日(10/18～12/13)

火

9:30～11:00
16歳以上 30名
全8回
参加費 4,000円



2本のポールを使ったウォーキング
です。膝や腰等にかかる負担を減ら
し、効果的な全身運動を行います。

グラウンドゴルフ

開催日(10/7～12/16)

金

9:30～11:00
16歳以上 30名
全8回(予備日2日)
参加費 4,000円



ルールは簡単なので
初心者でもすぐに楽しめます。
用具の貸し出しも行っているため
気軽にご参加いただけます。

親子ふれあい

開催日(10/22～11/26)

土

10:00～11:30
3歳以上の幼児
と保護者
35組・全5回
参加費 1,000円



親子で運動することの楽しさ
を体験し、親子の体力づくりや
スキンシップを図ります。

各教室の募集期間

テニス①②
グラウンドゴルフ
8/2～8/31
ノルディックウォーキング
バドミントン
バスケットボール
8/2～9/14
親子ふれあい教室
9/1～10/4

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階窓口または
1階トレーニングルーム受付へ
(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教室申込みにつき
1枚はがきが必要です。

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)

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(保険手続き等含
む)をのぞき、その他目的には利用し
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。)

【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

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ください。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	()