講　座

●スポーツ科学講座 7月21日（月）、2月15日（日）開催予定。

各競技団体等、スポーツ選手の指導に携わる方が主な対象となります。スポーツ科学、 スポーツ選手の指導等に関わる専門家の先生をお招きし、講義や実技を伴った内容を予定しています。詳細が決まり次第ご案内します。

※健康・体力づくり事業財団、日本トレーニング指導者協会、日本ストレングス＆コンディショニング協会の資格継続単位認定講習会

●健康づくり指導者講座（年1回）10月19日（日）開催予定。

健康づくりに関する講座を開催します。

健康づくりに関わる専門家の先生をお招きし、講義や実技を伴った内容を予定しています。詳細は内容が決まり次第ご案内します。

※ 健康・体力づくり事業財団、日本トレーニング指導者協会、日本ストレングス&コンディショニング協会の資格継続単位認定講習会

●健康づくり県民講座 6月8日（日）、9月28日（日）、11月16日（日）、1月25日（日）開催予定。

健康づくりに関わる専門家の先生をお招きし、講義と実技の形式を行う予定です。

幅広い対象の方に参加していただけるテーマを考案中です。詳細は内容が決まり次第ご案内します。

※日程は変更する場合がございます。



●その他研修会

生活習慣病など各種テーマ別サポート研修会を開催予定。

＜スポーツ教室の申し込み方法＞

①応募(締切日必着)

■往復はがきの場合

※往信はがき内容
1）教室・講座名
2）郵便番号・住所
3）氏名（ふりがな）
4）性別
5）年齢
6）電話番号
※返信はがき内容
応募者あて先を明記

■受付窓口の場合

※官製はがき持参
応募者あて先を明記

→ **②受講決定通知**（返信用はがき / 官製はがき）

【申し込み・問い合わせ先】
〒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
TEL043（290）8501/3

→ **③銀行振込→振込金受取書**
指定口座への振り込み
（振込手数料は受講者負担）
氏名・教室名を明記
例：チバタロウ・エアロ

→ **③直接（現金）納入→領収書発行**
スポーツ科学センター窓口（2 階9）へ
受付時間：9:00 ～ 20:00
※月曜日は休館日となります。

→ **教室参加**

◎ 応募締切後、申し込み多数の場合は抽選となります。（先着順ではありません） また、定員に満たない場合は、教室開催を検討する場合があります。
◎ 中学生の 18 時以降の参加には、保護者同伴もしくは送迎をお願いします。（中学生対象：バスケットボール、バドミントン教室）
◎ 教室に参加される方は、安全管理のため、開始 10 分以上経過してからの参加はご遠慮ください。

【プライバシーポリシー】 教室の受講申し込みに係る個人情報は、必要な場合（保険清算を含む）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、教室終了後破棄処分いたします。
【スポーツ教室の保険について】千葉県総合スポーツセンターのスポーツ教室は、主催者側で「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、参加費に含まれます。）

千葉県総合スポーツセンター 指定管理者
千葉県体育協会・まちづくり公社グループ

住所：〒263-0011 千葉市稲毛区天台町 323 番地
TEL：043-290-8501（代） FAX：043-207-1021
http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/



■ 電車・モノレールの場合
JR 千葉駅東口　千葉都市モノレール　スポーツセンター下車
JR 都賀駅　千葉都市モノレール　スポーツセンター下車
■ バスの場合
JR 稲毛駅東口　京成バス「草野車庫行」　スポーツセンター下車
■ 車の場合
京葉道路「穴川インターチェンジ」から 10 分（千葉方面）
※センター内の駐車スペースには限りがございますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。



≪休所日≫
毎週月曜日
（月曜日が祝日の場合は通常営業）
年末年始
（12 月 28 日から 1 月 4 日まで）
11 月 22 日から 11 月 24 日まで
（国際千葉駅伝）、2 月 7 日（行事調整会議）



❶スポーツ科学センター
❷野球場
❸陸上競技場
❹武道館
❺第 2 陸上競技場
❻体育館
❼軟式野球場
❽ソフトボール場
❾庭球場
❿弓道場
⓫サッカー・ラグビー場
⓬管理研修棟
⓭大駐車場

平成 26 年度　千葉県総合スポーツセンター
各種事業ガイド
スポーツ教室・測定
トレーニングルーム・講座



スポーツ教室

■ 競技スポーツ系（各 8 回）

教室名	期	開催日	曜日	時 間	内　容	対象・定員	受付期間	参加費
バドミントン	1	5/13 ～ 7/1	火曜	19:00 ～ 20:30	個人技能のレベルアップを目指します。	原則中学生 30 名	3/1 ～ 4/18	3,000 円
テニス初級・中級	1	4/17 ～ 6/19	木曜	10:00 ～ 12:00	基礎技能から応用技能まで習得します。レベルに応じたグループ編成で練習を行います。	原則 16 歳以上 各 80 名	3/1 ～ 3/25	3,500 円
	3	10/2 ～ 12/4					8/12 ～ 9/4	
テニス中級・上級	1	4/17 ～ 6/19		13:00 ～ 15:00		原則 16 歳以上 各 60 名	3/1 ～ 3/25	
	3	10/2 ～ 12/4					8/12 ～ 9/4	
NEW バドミントン	2	7/2 ～ 8/27	水曜	9:30 ～ 11:30	基礎技能を中心に習得します。初めての方でも大丈夫です。	原則 16 歳以上 30 名	5/23 ～ 6/17	
バスケットボール	3	10/22 ～ 12/10		18:30 ～ 20:30	個人技能のレベルアップを目指します。	原則中学生 30 名	8/12 ～ 9/26	3,000 円
卓　球（初級）	4	1/13 ～ 3/3	火曜	9:10 ～ 10:55	基礎技能を中心に習得します。初めての方でも大丈夫です。	原則 16 歳以上 各 36 名	11/11 ～ 12/4	3,500 円
卓　球（中級）	4	1/13 ～ 3/3		11:10 ～ 12:55	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（各 8 回）

教室名	期	開催日	曜日	時 間	内　容	対象・定員	受付期間	参加費
ラージボール卓球	1	5/2 ～ 6/27	金曜	9:30 ～ 11:30	実技中心に行い、ボールも大きめで、ラリーも楽しめます。	原則 16 歳以上 30 名	3/1 ～ 4/9	3,500 円
グラウンドゴルフ	3	10/3 ～ 12/12			基礎技能を中心に習得します。初めての方でも大丈夫です。		8/12 ～ 9/4	
ターゲットバードゴルフ	3	10/3 ～ 12/12		13:00 ～ 15:00				

■ ヘルスアップ系（各 10 回）

教室名	期	開催日	曜日	時 間	内　容	対象・定員	受付期間	参加費
健康体操 ＜運動強度 1＞	1	4/16 ～ 6/18	水曜	13:00 ～ 14:00	未経験者及び少し経験のある方で、これから健康づくりを始めたい方、軽い運動で身体活動を行いたい方を対象とします。	中高年齢者 各 40 名	3/1 ～ 3/25	3,500 円
	2	7/9 ～ 9/10					5/23 ～ 6/17	
	3	10/8 ～ 12/10					8/12 ～ 9/4	
	4	1/7 ～ 3/18					11/11 ～ 12/4	
健康体操 ＜運動強度 2＞	1	4/10 ～ 6/12	木曜	13:00 ～ 14:00	軽い運動強度で身体活動を行いたい方を対象とし、心身のリフレッシュを図ります。		3/1 ～ 3/25	
	2	7/10 ～ 9/11					5/23 ～ 6/17	
	3	10/9 ～ 12/11					8/12 ～ 9/4	
	4	1/8 ～ 3/12					11/11 ～ 12/4	
ルーシー・ダットン	1	4/11 ～ 6/13	金曜	11:30 ～ 12:30	体のすみずみまで伸ばしたりひねったりすることで歪みを正す自己整体法。体が硬い方でも無理なく楽しめます。	原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	
	2	7/11 ～ 9/12					5/23 ～ 6/17	
	3	10/10 ～ 12/12					8/12 ～ 9/4	
	4	1/9 ～ 3/13					11/11 ～ 12/4	
NEW ノルディックウォーキング＆ストレッチ	1	5/13 ～ 7/1（8 回）	火曜	9:30 ～ 11:30	ボールを使用し、全身運動で上半身の筋肉を使うことで、体力づくりや健康維持などの効果が期待できます。普通に歩くよりも負担が軽いので、初めての方でも大丈夫です。	原則 16 歳以上 30 名	3/1 ～ 4/18	

はじめての方でも気軽に参加いただけます。
NEW 平成 26 年度新規教室です。

※ ヘルスアップ系、エアロビクス・ヨーガ系教室の運動強度
＜運動強度　1> ジャンプ等の動きがなく、歩く程度の強さ。運動中の感じ方（かなり楽～楽）
＜運動強度　2> ジャンプ等の動きはないが、運動のバリエーションも加わる。運動中の感じ方（楽～ややきつい）
＜運動強度　3> ジャンプ等の動きが時々入る。運動中の感じ方（ややきつい）

■ エアロビクス・ヨーガ系（各 10 回）

教室名	期	開催日	曜日	時 間	内　容	対象・定員	受付期間	参加費
エンジョイヨーガ ＜運動強度　1～2>	1	4/15 ～ 7/1	火曜	9:30 ～ 10:30	従来のヨーガの効果に加え、立ちポーズや連続的なポーズを行うことで、シェイプアップ効果が期待できます。	ヨーガ経験者 原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	3,500 円
	2	7/15 ～ 9/9					5/23 ～ 6/17	
	3	10/7 ～ 12/9					8/12 ～ 9/4	
	4	1/6 ～ 3/10					11/11 ～ 12/4	
ボクシングシェイプ ＜運動強度　2～3>	1	4/15 ～ 7/1		19:30 ～ 20:30	ボクシングをベースとしたシェイプアップクラスです。簡単な筋力トレーニングも行い、理想的な身体づくりを目指します。		3/1 ～ 3/25	
	2	7/15 ～ 9/9					5/23 ～ 6/17	
	3	10/7 ～ 12/9					8/12 ～ 9/4	
	4	1/6 ～ 3/10					11/11 ～ 12/4	
ZUMBA（ズンバ） ＜運動強度　2～3>	1	4/15 ～ 7/1		11:30 ～ 12:30	ラテンをベースとした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ることなく、音楽に合わせて楽しく汗をかけます。		3/1 ～ 3/25	
	2	7/15 ～ 9/9					5/23 ～ 6/17	
	3	10/7 ～ 12/9					8/12 ～ 9/4	
	4	1/6 ～ 3/10					11/11 ～ 12/4	
	1	4/16 ～ 6/18	水曜				3/1 ～ 3/25	
	2	7/9 ～ 9/10					5/23 ～ 6/17	
	3	10/8 ～ 12/10					8/12 ～ 9/4	
	4	1/7 ～ 3/18					11/11 ～ 12/4	
	1	4/12 ～ 6/21	土曜	19:00 ～ 20:00		原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	
	2	7/12 ～ 9/13					5/23 ～ 6/17	
	3	10/4 ～ 12/13					8/12 ～ 9/4	
	4	1/10 ～ 3/21					11/11 ～ 12/4	
シェイプエアロ＆ 骨盤エクササイズ ＜運動強度　2>	1	4/16 ～ 6/18	水曜	9:30 ～ 10:30	有酸素運動と骨盤周りを動かすことで体脂肪の燃焼を図り、ウエスト周りを引き締めていきます。		3/1 ～ 3/25	
	2	7/10 ～ 9/11	木曜				5/23 ～ 6/17	
	3	10/8 ～ 12/10	水曜				8/12 ～ 9/4	
	4	1/9 ～ 3/13	金曜				11/11 ～ 12/4	
	1	4/12 ～ 6/21	土曜	14:30 ～ 15:30			3/1 ～ 3/25	
	2	7/12 ～ 9/13					5/23 ～ 6/17	
	3	10/4 ～ 12/13					8/12 ～ 9/4	
	4	1/10 ～ 3/21					11/11 ～ 12/4	
はじめてヨーガ ＜運動強度　1>	1	4/10 ～ 6/12	木曜	9:30 ～ 10:30	簡単なステップの組み合わせで、音楽に合わせて楽しみながら無理なく身体を動かせるクラスです。		3/1 ～ 3/25	
	2	7/10 ～ 9/11	金曜				5/23 ～ 6/17	
	3	10/9 ～ 12/11					8/12 ～ 9/4	
	4	1/8 ～ 3/12					11/11 ～ 12/4	
	1	4/10 ～ 6/12		11:30 ～ 12:30	未経験者及び少し経験のある方を対象とし、呼吸、ポーズ、瞑想などをわかりやすく指導し、身体をリラックスさせ、心身のバランスを整えます。	ヨーガ未経験者 原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	
	2	7/10 ～ 9/11					5/23 ～ 6/17	
	3	10/9 ～ 12/11					8/12 ～ 9/4	
	4	1/8 ～ 3/12					11/11 ～ 12/4	
シェイプエアロ＆ヨーガ ＜運動強度　2>	1	4/10 ～ 6/12	木曜	19:00 ～ 20:30	有酸素運動とシェイプアップ効果の高いヨーガポーズによって体脂肪の燃焼を促し、身体を引き締めていきます。	原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	4,000 円
	3	10/9 ～ 12/11					8/12 ～ 9/4	
エアロ＆ピラティス ＜運動強度　2>	2	7/10 ～ 9/11			エアロビクスと体の深い部分にある筋肉を鍛え、体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた体をつくり上げていきます。		5/23 ～ 6/17	
	4	1/8 ～ 3/12					11/11 ～ 12/4	
はじめてエアロ ＜運動強度　1>	1	4/11 ～ 6/13	金曜	9:30 ～ 10:30	未経験者及び少し経験のある方を対象とし、エアロビクスの基本を楽しい音楽のリズムに合わせて行います。	エアロビクス 未経験者 原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	3,500 円
	3	10/10 ～ 12/12					8/12 ～ 9/4	
NEW ピラティス	1	4/12 ～ 6/21	土曜	13:00 ～ 14:00	ストレッチとともに筋肉を鍛え、体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた体をつくり上げていきます。	原則 16 歳以上 各 40 名	3/1 ～ 3/25	
	2	7/12 ～ 9/13					5/23 ～ 6/17	
	3	10/4 ～ 12/13					8/12 ～ 9/4	
	4	1/ 10 ～ 3/21					11/11 ～ 12/4	
シェイプエアロ ＜運動強度　2>	2	7/9 ～ 9/10	水曜	9:30 ～ 10:30	動きのバリエーションを増やし、脂肪燃焼もねらいます。筋力強化トレーニングもあるクラスです。	エアロビクス 経験者 原則 16 歳以上 各 40 名	5/23 ～ 6/17	
	3	10/9 ～ 12/11	木曜				8/12 ～ 9/4	
	4	1/7 ～ 3/18	水曜				11/11 ～ 12/4	
ヒップホップダンス	3	10/10 ～ 12/12	金曜	19:00 ～ 20:00	リズムを取りながら皆で楽しく踊ります。初めてでも安心です。	原則中学生以上 各 30 名	8/12 ～ 9/4	
	4	1/9 ～ 3/13					11/11 ～ 12/4	

■ キッズ系

教室名	期	開催日	曜日	時 間	内　容	対象・定員	受付期間	参加費
親子ふれあい教室 （5 回）	1	5/24, 6/7, 6/14, 6/28, 7/5	土曜	10:00 ～ 11:30	親子（2 人 1 組）で行う運動を中心に、親子の体力づくりとスキンシップを図ります。	3 歳からの幼児とその保護者 各 35 組	4/1 ～ 5/9	1 組 1,000 円
	3	10/11, 10/18, 11/1, 11/15, 11/29					8/12 ～ 9/19	
親子でサッカー教室	2	① 8/2 ② 8/9		8:30 ～ 10:30	天然芝で楽しく親子でサッカーしましょう。	小学生低学年とその保護者 各 60 組	6/14 ～ 7/11	1 回 500 円
キッズダンス教室 （8 回）	1	4/25 ～ 6/13	金曜	17:00 ～ 18:30	リズムを取りながら皆で楽しく踊ります。初めてでも安心です。	原則小学校高学年 30 名	3/1 ～ 4/16	4,000 円
	2	7/11 ～ 8/29				原則小学校低学 30 名	5/23 ～ 6/17	
NEW キッズテニス教室 （8 回）	4	1/16 ～ 3/13		17:00 ～ 18:30	基礎技能を中心に習得します。初めてでも大丈夫です。	原則小学生 30 名	11/11～ 12/4	4,000 円

トレーニングルーム

利用時間	9:00 ～ 21:00　（中学生の 18 時以降のご利用は、保護者の同伴が必要です。）
利用料金	1 回券（2 時間）：一　般 360 円／高校生以下 200 円 回数券（利用回数 11 回）：3,600 円／2,000 円 ※ 回数券の返金はできません。
休所日	毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は通常営業）年末年始（12 月 28 日から 1 月 4 日まで） 11 月 22 から 11 月 24 日まで（国際千葉駅伝）、2 月 7 日（行事調整会議）
対象者	中学生以上　屋内専用運動シューズ、トレーニングウェアが必要です。
ガイダンス （4 回 /1 日）	開始時刻（所要時間：40 分程度） 1 回目 10:00 ／ 2 回目 13:00 ／ 3 回目 16:00 ／ 4 回目 19:00 初回利用時必須 事前予約は必要ありません。開始時刻 15 分前にトレーニングルームにお越し下さい。





測定事業

■県民健康体力測定

対象者	中学生以上　※但し、医師による運動許可を必要とする場合があります。
測定人数	毎回 10 名まで　※測定時間は 2 時間程度です。
測定日時	水・木曜日　9：30 ～／ 14：30 ～／ 18：30 ～ 土・日曜日　14：30 ～／ 18：30 ～
測定料金	一　般　1,000 円 中・高校生　500 円
測定項目	身長・体重・体脂肪率 血圧・脈拍数・肺活量 最大酸素摂取量・握力・全身反応時間・反復横とび・上体おこし・長座体前屈・垂直とび・閉眼片足立（65 歳以上は開眼片足立）
予　約	3 日前までに予約が必要です。団体（10 名以上）でのお申込みに関しては、1 か月前までに予約が必要です。電話にてお問い合わせ下さい。 ※ 屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・タオル・飲み物等をご用意下さい。



■スポーツ選手体力測定

対 象 者	トレーニングを行い、大会等に出場している中学生以上のスポーツ選手		
測定人数	毎回 20 名まで ※測定可能人数・時間は測定コースによって異なります。		
測定日時	原則　土・日・祝日　9:00 ～　（平日・時間は応相談）		
測定料金	コース	料　金 一般	料　金 中高生
	個人 基礎体力測定	2,000 円	1,000 円
	個人 全身持久力測定	1,800 円	900 円
	個人 筋力測定	1,600 円	800 円
	団体 基礎測定	2,000 円	1,000 円
	団体 B バイオ	1,200 円	600 円
	団体 C エルゴ	1,000 円	500 円
測定項目	身長・体重・体脂肪率 血圧・脈拍数・肺活量 最大酸素摂取量・上体おこし・脚伸展パワー・握力・長座体前屈・無酸素パワー・全身反応時間・脚筋力・ヘモグロビン値・反復横とび・垂直とび		
予　約	事前予約が必要です。電話にてお問い合わせ下さい。 ※ 屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・タオル・飲み物をご用意下さい。		

