令和元年度　千葉県総合スポーツセンター

第3期 スポーツ教室案内

受付期間：7月30日(火)～8月27日(火)



☆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

⚠ご参加いただけることを前提とし、
1人2教室まで申込み可(チラシ裏面教室は除く)
なお、ズンバ(火)・(水)はどちらか1つのみ申込可能です。

曜日／期間／時間	火 10/1～12/10	水 10/2～12/4	木 10/3～12/5	金 9/27～11/29	土 9/28～11/30
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) ★★½ 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) ★ 未経験者・初級者を対象とし、基本的ポーズや呼吸法を学び、心身のバランスを整えます。	**フットケア＆エアロ** ★★½ 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。	スポーツの秋
11:30～12:30	火・水どちらか1つ **ズンバ** 火 ★★★½ 水 (火)・(水)2つの曜日の申込受付はできません。 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ることなく、楽しく身体を動かし、いい汗をかけます。		**かんたんエアロ＆体幹エクササイズ** ★★½ 初めてエアロビクスを行う方や初級者におすすめです。楽しく身体を動かし、体幹を意識したトレーニングなども行います。	**ピラティス** ★★½ 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。	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
水 13:30～14:30 土 13:00～14:00		**健康体操** ★ ボールを使った運動で脳を刺激し、また楽しく全身運動を行います。無理なく自分のペースで参加いただけます。		 **ピラティス** ※(13:00～14:00) ★★½ 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	スタジオ以外の教室は 裏面をご覧ください。			**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** ★★★½ 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) ★★★½ 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ることなく、楽しく汗をかけます。

☆ 競技スポーツ系　受付期間：7/30～8/27

テニス①
9:15～10:45
80名　4,000円

テニス②
11:00 ～12:30
60名　4,000円

初級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。
基礎練習から実践練習を通して技術の向上を図ります。

開催日：9/26、10/3、10、17、24、31、11/14、21
予備日（11/28、12/5）　**全8回(予備日2日)**
対　象：**16歳以上**　木

テニス　ダブルス（中・上級）



13:00～15:00
32名　5,000円
ダブルスに特化したクラスです。
試合に勝つための技術や戦術を習得し、
実践練習を行います。

※レベルに応じたグループレッスンですが、
クラス分けは本人のご希望と
コーチアドバイスをもとに行います。



※各教室用具の貸し出しを行っておりますが
テニス教室のみラケット持参になります。



☆ キッズ・ジュニア系　受付期間：8/13～9/10

火　バドミントン
小学生 / 中学生の部



開催日：10/29、11/5、12、19、26、12/3、10、17



小学生　30名
17：15～18：45
全8回　4,000円

ラケットの持ち方からルール等
基礎から楽しく学びましょう。

中学生　30名
19：00～20：30
全8回　4,000円



基本を中心に学び、技術向上
レベルアップを図りましょう。

土　親子ふれあい教室

開催日：10/26、11/2、16、23、30



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



親子で運動することの楽しさを体験し、
体力作りや親子間のスキンシップを図ります。
保護者の方もたくさん身体を動かし、
運動不足解消を図りましょう！！

申込方法

①応募（締切日必着）
◆往復はがきの場合
〇往信はがきの内容
1）教室名
2）郵便番号・住所
3）氏名（ふりがな）
4）性別
5）年齢
6）電話番号
〇返信はがきの内容
応募者宛先を明記

◆受付窓口の場合
〇官製はがき持参
応募者宛先を明記
下記申込書の記入
※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）

1教室申込みにつき
1枚はがきが必要です。

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。

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
窓口にお支払いください。
（受付時間　9：00～20：00）
※月曜日は休所日です。
（祝日を除く）

【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

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。

キリトリ

スポーツ教室申込書

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

キリトリ

スポーツ教室申込書

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