

第3期 スポーツ教室案内

受付期間 8月14日(金)～9月4日(金)

※新型コロナウイルス感染症拡大等により、内容の変更・中止が生じる場合がございます。

★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24名**

参加費: 各5,000円

※感染予防対策により各教室定員数を制限しております。

曜日 期間 時間	火 9/29～12/8	水 9/30～12/2	木 10/1～12/3	金 10/2～12/4	土 10/3～12/5
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) ★ 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 ★★ 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 ★★★ 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。 初めてのの方は火曜クラスがおすすめです。	かんたんエアロ&体幹エクササイズ ★★ 初めてエアロピ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 ★★ 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。	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。	ピラティス ※(13:00～14:00) ★★ 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。	ボティシェイプ&エアロ ★★ 有酸素運動で脂肪燃焼を図り、器具を使わず自体重での簡単なトレーニングで引き締めを目指します。
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ることなく、楽しく汗をかけます。



テニス①

9:15~10:45
64名 5,000円

テニス②

11:00~12:30
48名 5,000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: 9/24、10/1、8、15、22、29、11/5、19
予備日 (11/26、12/3) **全8回(予備日2日)**

対象: **16歳以上**



テニス ダブルス(中・上級)

13:00~15:00
28名 6,000円

ダブルスに特化したクラスです。
ゲームに役立つための技術や戦術を
実践形式で習得します。



※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。

※ テニス教室は**ラケット持参**になります。

バドミントン

小学生 / 中学生の部

開催日: 10/20、27、11/10、17、24、12/1、8、15



小学生 25名
17:15~18:45
全8回 5,000円

中学生 25名
19:00~20:30
全8回 5,000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。

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。



親子ふれあい教室

開催日: 10/24、31、11/14、28、12/5

10:00~11:30
3歳以上の幼児と保護者 **25組**
全5回 2,000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

はがきは新料金でお願いします! →→→

料金の区別	旧料金	新料金
通常はがき	62円	63円
往復はがき	124円	126円

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) 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
 - 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)

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

- ⚠️ **銀行振込のみ**
指定口座への振り込み
(振込手数料は受講者負担)
- ※ 窓口での支払い
対応は致しません。
- ※ ご都合が悪く参加できない
場合でも、参加費納入
後の返金は致しません。

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、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・問合せ先】
〒263-0011
千葉県稲毛区天台町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
(月曜休所日)

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。都合により変更・中止が生じる場合もございますのでご了承下さい。
感染症対策の為、マスク着用をお願いする場合がございます。更衣室のご使用は極力お控え下さい。その他感染防止策に御協力下さい。

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	()

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	()