

第1期 スポーツ教室

受付期間 3月1日(火)～3月22日(火)

※天候や施設の都合、新型コロナウイルス感染予防等により
中止または日程・回数等 変更となる場合があります。

★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32名

参加費:各500円 ※参加費・納入方法等 変更となる場合があります。

◎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)

曜日 時間	火 4/12～6/21	水 4/13～6/29	木 4/14～6/23	金 4/15～6/24	土 4/16～6/18
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) ★★★ 様々なヨガのポーズで、柔軟性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 ★★★ 有酸素運動で脂肪燃焼を図り、骨盤周りを意識した運動でシェイプアップが期待！	はじめてヨーガ ※(9:30～10:40) ★ 未経験者・初級者を対象に、基本的なポーズや呼吸法を学びます。	背中エクササイズ & エアロ ★★★ 背中を意識的に動かし、首・肩の凝り、腰痛予防・改善します。	新しいスポーツや運動を始めよう!! 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
11:30～ 12:30	ズンバ ★★★ 初めての方向け ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。	ピラティス ★★★ 曜日変更 インナーマッスルを鍛え、ゆがみを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。	ボディメイク&ストレッチ ★★★ ストレッチや体幹を意識したコンディショニング、有酸素運動で身体へ優しくアプローチします。	ズンバ ★★★ 曜日変更 ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。	
13:30～ 14:30 ※土曜は 13:00～14:00		健康体操 ★ ボールを使って脳を刺激し、楽しく全身運動を行います。自分のペースで参加いただけます。	リフレッシュ体操 ★★★ 簡単なリズム体操やストレッチを行い、心身のリフレッシュを図ります。運動不足解消におすすめ！		NEW エンジョイエアロ ※(13:00～14:00) ★★★ エアロビクスの基本的な動作を音楽に合わせて行い、簡単なトレーニングで、脂肪燃焼も図ります。
14:30～ 15:30	～ 第1期変更点について ～ ■ 曜日変更: ピラティス(土) → ピラティス(水) ズンバ(水) → ズンバ(金) ■ 時間変更: ボディメイク&ストレッチ 13時30分～ → 11時30分～ ※ 土曜日 は、教室内容・時間・講師ともに変更となっております。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。				
16:00～ 17:00	運動強度の目安 ★ かなり楽～楽 ★★ 楽～ややきつい ★★★ ややきつい				
19:30～ 20:30 ※土曜は 19:00～20:00	ボクシングシェイプ ★★★★ ボクシング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、疲労回復とリラクゼーション効果を高めます。		NEW ボクササイズ & ストレッチ ★★★ ボクシング動作を中心にフットワークなどの要素を取り入れた格闘技エクササイズです。
				ズンバ ※(19:00～20:00) ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、ステップや動きにこだわりなく、楽しく身体を動かします。	裏面へ

スタジオ以外の教室は
裏面をご覧ください。

受付期間: 3/1(火)～3/22(火) ※親子ふれあい・かけっこ教室は受付期間が異なります。

新型コロナウイルス感染予防等により、中止・変更となる場合があります。

☆ 競技スポーツ系

テニス①

テニス②

テニス ダブルス (中・上級)

9:15～10:45

11:00～12:30

13:00～15:00

80名 700円/回

60名 700円/回

32名 800円/回

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。

ダブルスに特化し、
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。

木

全8回 対象: 16歳以上

開催日(予備日2日): 4/7・14・21・28、5/12・19・26
6/2、(6/16)、(6/30)

☆ キッズ・ジュニア系

金 キッズダンス(初級)

開催日(4/15～6/10) 17:15～18:15

小学生 30名 全8回 700円/回

基本のステップから学び、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

土

親子ふれあい教室

開催日: 6/4、11、18、25、7/9

10:00～11:30

3歳以上の幼児と保護者 25組

全5回 1組 500円/回



運動することの楽しさを体験し、親子間のスキンシップを図ります。

受付期間:
4/19～5/17

5/7(土)

かけっこ教室(1日)

10:00～12:00

【小学1～3年生と保護者】

30組

参加費 1組1,000円

【小学4～6年生】

30名

参加費 500円



受付期間:
4/1～4/22

運動会に向けて、速く走れるコツを学ぼう!

同居家族で同じ教室に申込みの場合、
同時抽選として1教室につき1回(枚)の申込みが可能です。
受講希望全員分の必要事項をご記入下さい。



申込方法

①応募(締切日必着)

◆メールの場合

ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp
上記アドレス宛に必要事項を入力して送信
※事務局からの確認メールをもって申込み
受付完了(5日以内返信)

◆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

○63円官製はがき(結果通知
メール希望しない方) 持参
応募者宛先を明記
下記申込書の記入
窓口: スポーツ科学センター2階
(受付時間: 9時～17時)
1階トレーニングルーム(9時～20時)



②結果通知(3月末以降) (返信用はがき/官製はがき /メール)

◎当選の場合→③へ

×落選の場合

→ はがきまたはメールの
内容をご確認下さい

③教室参加

はがきまたはメールの内容をご
確認の上、教室開催日に会場に
お越し下さい。

※新型コロナウイルス感染状況を
鑑み、参加費・納入方法等
変更となる場合があります。

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」に加入してい
ますので安心して受講できます。(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 スポーツ教室担当まで
TEL 043(290)8502(月曜休所日)

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)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下さい。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下さい。
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。感染予防への御協力をお願いします。

キトリ

スポーツ教室申込書

※PCメール受信可能なアドレスを記入下さい

教室名	()曜日			
住所	〒			
ふりがな 氏名	男・女			
生年月日	年	月	日()	歳
TEL	()			
メール (希望の方)	※			

キトリ

スポーツ教室申込書

※PCメール受信可能なアドレスを記入下さい

教室名	()曜日			
住所	〒			
ふりがな 氏名	男・女			
生年月日	年	月	日()	歳
TEL	()			
メール (希望の方)	※			