講　座

■ スポーツ科学講座（年2回）　　7月10日（日）、2月11日（土・祝）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。
※ 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）　12月10日（土）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。
※ 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（年4回）　　5月22日（日）、9月3日（土）、11月27日（日）、1月21日（土）開催予定

健康づくりに関わる専門家の先生をお招きし、講義と実技の形式で行う予定です。
幅広い対象の方に参加していただけるテーマを企画しています。
※日程は変更する場合があります。※各講座の内容につきましては、決まり次第ご案内します。

講座の申込みは
開催日1か月前から
募集予定です

■ 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）

■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
申込受付完了（5 日以内に返信）

■往復はがきの場合

※往信はがき内容
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）
スポーツ科学センター2階窓口
（受付時間 9 時～ 17 時）
または1階トレーニングルーム受付
（受付時間 9 時～ 20 時）

②結果通知

（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。

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) 8502/3

⚠新型コロナウィ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。
◎同居家族で同じ教室に申し込みの場合、同時抽選として 1 教室につき 1 回（枚）の申し込みが可能です。受講希望全員分の必要事項をご記入下さい。
◎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。
◎安全管理のため、教室開始 10 分以上経過してからの参加はご遠慮下さい。
◎ 16 歳以上を対象とした教室は、受講者以外の同伴はご遠慮下さい。
◎感染予防対策へのご協力をお願いします。

【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。

【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」に加入していますので、安心して受講できます（保険料は、参加費に含まれます）。スポーツ教室参加中の事故・ケガが対象となります。

千葉県総合スポーツセンター 指定管理者
千葉県スポーツ協会・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
ＨＰ：https://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/

■ 電車の場合
千葉都市モノレール　スポーツセンター駅下車
■ バスの場合
JR 稲毛駅東口
京成バス「草野車庫」「こてはし団地」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」から約 3 分（柏・八千代方面）

≪休日≫
※臨時休所となる場合もあります。
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）
2 月 4 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宿泊研修所
⓭大駐車場

※センター内の駐車スペースには限りがありますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。大会・行事等により大変混雑する場合があります。

令和４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・体力測定
トレーニングルーム・各種講座

スポーツ教室　⚠天候や施設の都合、新型コロナウィルス感染予防等により中止または日程・回数等の変更が生じる場合があります。

■ 競技スポーツ系：健康増進はもちろん基礎・基本を学び、個人技術のレベルアップを目的とした教室です。

教室名	曜日	時 間	内　容	対象・定員	期	開催日	回数	受付期間	参加費（都度払い）
テニス①	木	9:15 ～ 10:45	初級から上級者まで、レベルに応じたレッスンを行います。	16 歳以上 80 名	1	4/7 ～ 6/30	各 8 回	3/1 ～ 3/22	1 回 各 700 円
テニス②		11:00 ～ 12:30	基礎練習や実践練習を通して技術の向上を図りましょう。ラケットは各自ご用意下さい。	16 歳以上 60 名					
テニスダブルス（中・上級）		13:00 ～ 15:00	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。	原則 16 歳以上 32 名					1 回 800 円
バドミントン	火	10:00 ～ 11:30	基本の技術練習からゲームなど、個々のレベルや体力に合わせた指導を行います。上達を目指して楽しく身体を動かしましょう。	原則 16 歳以上 30 名	2	7/5 ～ 8/30	各 8 回	5/24 ～ 6/14	1 回 各 700 円
		19:00 ～ 20:30		原則 16 歳以上 25 名	4	1/17 ～ 3/7		10/25 ～ 11/15	
卓球（初級）	火	9:10 ～ 10:55	基本を中心に練習します。初めての方や久しぶりに行う方におすすめです。	原則 16 歳以上 各 36 名	4	1/17 ～ 3/21		10/25 ～ 11/15	
卓球（中級）		11:10 ～ 12:55	戦術やテクニックを習得し、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：ルールや技術がカンタンで、レクリエーションとしても気軽に楽しむことができる教室です。

教室名	曜日	時 間	内　容	対象・定員	期	開催日	回数	受付期間	参加費（都度払い）
ラージボール卓球	木	13:20 ～ 14:50	幅広い層に親しまれている種目です。ボールが大きめでラリーが続きやすく、初めての方でも楽しめます。	原則 16 歳以上 25 名	2	7/7 ～ 9/1	各 8 回	5/24 ～ 6/14	1 回 各 600 円
ノルディックウォーキング & ストレッチ	火	9:20 ～ 10:50	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。	原則 16 歳以上 30 名	3	9/27 ～ 12/6		8/9 ～ 8/30	

■ キッズ・ジュニア系：未就学児～中学生対象です。

教室名	曜日	時 間	内　容	対象・定員	期	開催日	回数	受付期間	参加費（都度払い）
親子ふれあい	土	10:00 ～ 11:30	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。	3 歳以上の幼児と保護者 各 25 組	1	6/4、11、18、25、7/9	各 5 回	4/19 ～ 5/17	1 組 1 回 各 500 円
					3	10/22、29、11/5、12、26		8/23 ～ 9/20	
かけっこ	土	10:00 ～ 12:00	低学年では、親子でレクリエーションを交えて楽しみながら、高学年では正しい走り方や速く走るためのコツを学びます。スポーツセンターの競技場で思いきり走りましょう。	小学 1 ～ 3 年生と保護者 30 組	1	5/7	1 回	4/1 ～ 4/22	1 組 1,000 円
				小学 4 ～ 6 年生 30 名					500 円
NEWニュースポーツ体験	水	10:00 ～ 12:00	親子間のコミュニケーションを図りながらニュースポーツを体験し、楽しい夏休みの思い出を作りましょう。	3 歳～小学校低学年と保護者 30 組	2	8/3	1 回	6/21 ～ 7/12	1 組 500 円
NEW武道体験（なぎなた）	水・木	10:00 ～ 12:00	武道の礼儀作法からなぎなたの基本動作やルールを楽しく学びましょう。男女問わず参加可能です。	小・中学生 30 名	2	8/24、25	2 回	7/5 ～ 8/2	1,000 円
キッズダンス（初級）	金	17:15 ～ 18:15	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。新小学 1 年生から参加可能です。	小学生 各 30 名	1	4/15 ～ 6/10	各 8 回	3/1 ～ 3/22	1 回 各 700 円
キッズダンス（中級）			少し難しいステップにチャレンジして、かっこよく踊れるように練習しましょう。		2	7/8 ～ 8/26		5/24 ～ 6/14	
キッズテニス	水	17:30 ～ 19:00	屋内で行うテニス教室です。初めてテニスをする子も大丈夫。基礎から楽しく学びましょう。		4	1/18 ～ 3/8		10/25 ～ 11/15	
バドミントン	火	17:15 ～ 18:45	ラケットの持ち方やルール等基礎から楽しく学びましょう。		3	10/18 ～ 12/6		8/23 ～ 9/20	
		19:00 ～ 20:30	基本を中心に学び、個々のレベルアップを目指します。	中学生　30 名					

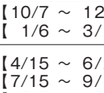
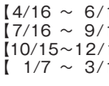
はじめての方でも気軽に参加できます。　NEW令和４年度新規開催教室です。

※教室の用具は、貸し出しを行います（テニス（教室）ラケットを除く）。
※テニス教室は雨天中止の場合、予備日２日（２回）あります。また、雨天等により全日程開催できない場合もあります。

■ ヘルスアップ・フィットネス系（各10回）

対象：原則 16 歳以上　　定員：各 32 名　　参加費（1 回）：各 500 円（当日都度払い）

【受付期間】下記の期間にお申込み下さい。
1 期【3 月 1 日～ 3 月 22 日】　2 期【5 月 24 日～ 6 月 14 日】　3 期【8 月 9 日～ 8 月 30 日】　4 期【10 月 25 日～ 11 月 15 日】

教室名	曜日	時 間	内　　容	期【開催日】
エンジョイヨーガ ＜運動強度 1 ～ 2＞	火	9:30 ～ 10:40	従来のヨーガに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。	1 期【4/12 ～ 6/21】 2 期【7/12 ～ 9/13】 3 期【10/11～12/13】 4 期【1/10 ～ 3/14】
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		11:30 ～ 12:30	ラテン系音楽に合わせた創作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ます。 初めての方は**火曜クラス**がおすすめです。	
ボクシングシェイプ ＜運動強度 2 ～ 3＞		19:30 ～ 20:30	音楽に合わせ、パンチやキックなどの動きを加えたエクササイズです。 シェイプアップや体力づくりが楽しくできます。 	
シェイプエアロ & 骨盤エクササイズ ＜運動強度 2＞	水	9:30 ～ 10:30	有酸素運動で体脂肪の燃焼を図ります。 骨盤周りを意識して動かすことでウエスト周りの引き締めにも効果的です。	1 期【4/13 ～ 6/29】 2 期【7/13 ～ 9/14】 3 期【10/5 ～12/14】 4 期【1/11 ～ 3/15】
ピラティス ＜運動強度 1 ～ 2＞		11:30 ～ 12:30	ストレッチとともに深い筋肉（インナーマッスル）を鍛え、ゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行います。 **※今年度より曜日（金曜日から水曜日に）が変更になりました。**	
健康体操 ＜運動強度 1＞		13:30 ～ 14:30	健康づくりに、軽い運動から始めたい方におすすめです。 ミニボールを使った運動で脳を刺激し、簡単なストレッチや音楽に合わせて無理なく楽しく身体を動かしましょう。 	
はじめてヨーガ ＜運動強度 1＞	木	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。 ご自身のペースで無理なく行い、心身のバランスを整えます。	1 期【4/14 ～ 6/23】 3 期【10/6 ～12/15】
リラックスヨーガ ＜運動強度 1＞			ヨガのポーズや呼吸法・瞑想を組み合わせることにより、心身のリラックスを図ります。 自然治癒力を高める効果が期待できます。	2 期【7/14 ～ 9/22】 4 期【 1/5 ～ 3/16】
ボディメイク & ストレッチ ＜運動強度 1 ～ 2＞		11:30 ～ 12:30	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。 美しいボディライン・健康的な身体づくりを目指しましょう。	1 期【4/14 ～ 6/23】 2 期【7/14 ～ 9/22】
やさしいバレトン エクササイズ ＜運動強度 1 ～ 2＞			バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです。脂肪燃焼を促進し、体幹強化や姿勢改善効果が期待できます。	3 期【10/6 ～12/15】 4 期【 1/5 ～ 3/16】
リフレッシュ体操 ＜運動強度 1 ～ 2＞		13:30 ～ 14:30	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しょう。 運動不足解消に、簡単な運動から始めたい方におすすめです。	1 期【4/14 ～ 6/23】 2 期【7/14 ～ 9/22】 3 期【10/6 ～12/15】 4 期【 1/5 ～ 3/16】
エアロ & ストレッチ ＜運動強度 2＞		19:30 ～ 20:30	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。 音楽に合わせて全身をしっかり動かし、心身のリフレッシュを図りましょう。	
背中エクササイズ & エアロ ＜運動強度 2＞	金	9:30 ～ 10:30	背中を意識的に動かし、首・肩の凝り、腰痛予防・改善します。 有酸素運動で身体をあたため、より動きやすい身体づくりを目指します。	1 期【4/15 ～ 6/24】 2 期【7/15 ～ 9/16】
フットケア & エアロ ＜運動強度 1 ～ 2＞			足のセルフマッサージやケアの方法を学び、血流を改善していきます。 有酸素運動で心肺機能を高め、楽に動ける身体作りを行います。	3 期【10/7 ～ 12/9】 4 期【 1/6 ～ 3/10】
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2 ～ 3＞		11:30 ～ 12:30	ラテン系音楽に合わせた創作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ます。 **※今年度より曜日（水曜日から金曜日に）が変更になりました。**	1 期【4/15 ～ 6/24】 2 期【7/15 ～ 9/16】 3 期【10/7 ～ 12/9】 4 期【 1/6 ～ 3/10】
エンジョイエアロ ＜運動強度 2＞	土	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楽しみましょう。 簡単な筋力トレーニングも行い、脂肪燃焼を図りましょう。	1 期【4/16 ～ 6/18】 2 期【7/16 ～ 9/17】 3 期【10/15～12/17】 4 期【 1/7 ～ 3/18】
ピラティス ＜運動強度 1 ～ 2＞		14:30 ～ 15:30	ストレッチとともに深い筋肉（インナーマッスル）を鍛え、ゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行います。	
ボクササイズ & ストレッチ ＜運動強度 2＞		16:00 ～ 17:00	ボクシングで行うパンチ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。大きく全身を動かし、楽しく脂肪燃焼を図りましょう。	
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2 ～ 3＞		19:00 ～ 20:00	ラテン系音楽に合わせた創作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ます。	

※ヘルスアップ・フィットネス系教室の運動強度
＜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が加わる。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

はじめての方でも気軽に参加できます。
NEW 令和４年度新規開催教室です。
※参加プログラムで使用する用具については、貸し出しを行います。
　また、都合により日程・回数等の変更が生じる場合があります。

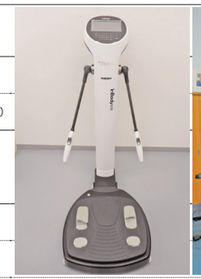
トレーニングルーム

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）／回数券（利用回数 11 回） 一　　般　360 円／3,600 円 高校生以下　200 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） 2 月 4 日（行事調整会議）
対象者	中学生以上
初めてご利用の方	ガイダンスの受講が必要です。 ガイダンスは1日 2 回実施しています。 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。 ※ 屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・マスクが必要です。 開始時刻（所要時間：40 分程度） 1 回目：10:00　／　2 回目：14:00
団体利用の場合	団体でご利用される場合は、事前にご連絡をお願いします。

体力測定事業

■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（18：30 ～は 3 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 ～）（祝日については要相談）
測定料金	一般：1,000 円　　中・高生：500 円
測定項目	身長・体重・体脂肪率 血圧・脈拍数 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（11 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。 ※ 予約状況等によって、お受けできない場合があります。 ※ 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・マスク等をご用意下さい。



■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	毎回約 20 名まで（要相談）　※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・時間は要相談）
測定料金	コース／料金（一般／中・高生） 個人：基礎体力測定　2,200 円／1,100 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　2,200 円／1,100 円 団体：Ｂバイオ　1,600 円／800 円 団体：Ｃエルゴ　1,400 円／700 円
測定項目	身長・体重・体脂肪率　　※測定項目は測定コースによって異なります。 血圧・脈拍数・ヘモグロビン値 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・脚伸展パワー・無酸素パワー・脚筋力・背筋力
予　約	団体でのお申込みに関しては、原則 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・マスク等をご用意下さい。

※測定に関する内容や予約については、スポーツ科学センター2階窓口または電話にてお問い合わせ下さい。
TEL：043-290-8501（測定担当まで）