

第2期 スポーツ教室



受付期間 5月24日(火)～6月14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:1回 500円 ※参加費・納入方法等 変更となる場合があります。

曜日 時間	火 7/12～9/13	水 7/13～9/14	木 7/14～9/22	金 7/15～9/16	土 7/16～9/17
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！	リラックスヨーガ ※(9:30～10:40) ★ ポーズや呼吸法・瞑想を組み合わせ、心身のリラクセスを図ります。自然治癒力を高める効果が期待できます。	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。	楽しく身体を動かし 気持ち良く 汗を流そう！ 
11:30～ 12:30	ズンバ ★★ 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。 ズンバ初めての方向け	ピラティス ★★ 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。	ポティメイク&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 ★★ 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！		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	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 ※ご参加いただけることを前提とし、 スタジオ教室は1人2教室まで申込可能です！				ピラティス ★★ 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。
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		スタジオ以外の教室は裏面をご覧ください。		
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。		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。



受付期間:5/24(火)~6/14(火) ※ニュースポーツ体験・武道体験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。参加費・納入方法等変更となる場合があります。

★ 競技スポーツ系

火 バドミントン

開催日:7/5・12・19・26、8/2・16・23・30

10:00~11:30

16歳以上 30名 全8回 **1回:700円**



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。

★ ニュースポーツ系

木 ラージボール卓球

開催日:7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1

13:20~14:50

16歳以上 25名 全8回 **1回:600円**



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。

★ キッズ・ジュニア系

金 キッズダンス(中級)

開催日(7/8~8/26) 17:15~18:15

小学生 30名 全8回 **1回:700円**



さまざまなステップに挑戦し、かっこよく踊れるように練習しましょう。

NEW 8/3(水) ニュースポーツ体験

10:00~12:00

3歳~小学校低学年と保護者
30組 **1組 500円**

受付期間:
6/21~7/12



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。

2日間 8/24/25(水・木) 武道体験(なぎなた)

10:00~12:00

小・中学生 30名 **2日:1,000円**

受付期間:
7/5~8/2



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。

申込方法

①応募(締切日必着)

◆メールの場合

ccsc-kyositu@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)に返信

◆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(6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。

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をご遠慮下さい。中学生以下の教室は、保護者同伴もしくは送迎をお願いいたします。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。

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)

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)	※			

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)	※			