令和４年度　千葉県総合スポーツセンター

第4期 スポーツ教室

受付期間：10月25日(火)～11月15日(火)

※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 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5,000円(一括前納制)　※ 第3期より従来の支払方法(銀行振込)で対応致します。

曜日／期間／時間	火 1/10～3/14	水 1/11～3/15	木 1/5～3/16	金 1/6～3/10	土 1/7～3/18
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) ★★½ 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。	**フットケア＆エアロ** ★½ 足のセルフマッサージやケアの方法を学び、有酸素運動で動きやすい身体を作りましょう。	今年度最後の教室です！
11:30～12:30	**ズンバ** ★★ 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** ★½ 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。	**やさしいバレトンエクササイズ** ★½ バレエ・フィットネス・ヨガを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。	**ズンバ** ★★½ 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** ★½ 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。 ※スタジオ教室は参加を前提とし、2教室まで申込可能です。 落選防止の為の複数申込みはご遠慮下さい。				**ピラティス** ★½ 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。
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下さい。			**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。
19:30～20:30 ※土曜は19:00～20:00	**ボクシングシェイプ** ★★½ 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。	裏面へ	**ズンバ** ※(19:00～20:00) ★★½ 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。

受付期間：10/25(火)～11/15(火)

※ 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 変更となる場合があります。

☆ 競技スポーツ系 火

対象：16歳以上　各8回　各5,600円(前納制)
場所：スポーツ科学センター4階アリーナ

卓球(初級 / 中級)

開催日：1/17・24・31、2/14・21・28、3/14・21

初級 36名	中級 36名
9:10～10:55	11:10～12:55
基本を中心に練習します。初めての方・久しぶりに行う方におすすめです！	戦術やテクニックを習得し、個人技術のレベルアップをめざします。

バドミントン　夜の部

開催日：1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/7

19:00 ～20:30　25名

初めての方大歓迎です！
仕事終わりのリフレッシュやストレス解消に楽しく身体を動かしましょう。

☆ キッズ・ジュニア系 水

対象：小学生　8回　5,600円(前納制)
場所：スポーツ科学センター4階アリーナ

キッズテニス

開催日：1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8

17:30～19:00　30名

屋内で行うテニス教室です。
初めての子大歓迎！基礎から楽しく学びましょう。

※申込み後の返金・欠席分の振替はできません。
参加者都合(新型コロナウィルス感染防止対策等の理由を含む)による欠席やキャンセルに対する返金は致しかねます。

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受付完了となります。(5日以内に返信をしています)

◆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(生年月日)
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
〇63円官製はがき持参
(結果通知をメールで希望しない方、またPCメールの受信ができない方)
➡ 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
(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

③参加費納入
● 銀行納入
指定口座への振り込み
(振込手数料は受講者負担)

④教室参加
はがき または メールの内容をご確認いただき、教室開催日に会場にお越し下さい。

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)

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。

キリトリ

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)	※

キリトリ

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)	※