

講座

■ スポーツ科学講座（年2回） 7月16日（日）、2月24日（土）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（日）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21日（日）、10月15日（日）、11月25日（土）、1月13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。

■ 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。



講座の申込みは
開催日1か月前から
募集予定です

<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

※往復はがき内容

- 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
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
ご確認ください。

- ◎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、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、個人情報が入力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。

③参加費納入

●銀行振込の場合
指定口座への振込
（振込手数料は受講者負担）
氏名・教室名を明記
例：チバスポタロウ・エアロ

教室参加

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

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



- 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）

※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。



《休所日》

※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3日（行事調整会議）



- ①スポーツ科学センター
- ②野球場
- ③陸上競技場
- ④武道館
- ⑤第2陸上競技場
- ⑥体育館
- ⑦軟式野球場
- ⑧ソフトボール場
- ⑨庭球場
- ⑩弓道場
- ⑪サッカー・ラグビー場
- ⑫宿泊研修所
- ⑬大駐車場

令和5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 ※昨今の諸物価上昇に伴い一部教室の値上げをさせていただきますので、ご了承下さい。

■ 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	開催日程	回数	受付期間	参加費
バドミントン	火	9:10～10:40 19:10～20:40	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 原則16歳以上25名	2 4	7/4～9/5 1/16～3/5	各8回	5/16～6/6 10/24～11/14	各6,400円
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	1/16～3/12		10/24～11/14	
卓球（中級）	火	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	開催日程	回数	受付期間	参加費
バドルテニス	木	11:10～12:50	板状のラケット（バドル）で柔らかいボールを打ち合う屋内テニスです。ルールは硬式テニスとほとんど同じで、親しみやすく安全なラケットスポーツです。	原則16歳以上各30名	1	5/18、25、6/1、22、29	各5回	4/1～4/22	各3,000円
インディアカ	木	11:10～12:50	羽根の付いた特殊なボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。羽根の抵抗でボールスピードを緩め、初心者でもラリーが続きやすく気軽に始められます。		3	9/28、10/5、12、19、26		8/8～8/29	
モルック	木	11:10～12:50	木製のピンを投げて、木の棒を倒して点を取っていくゲーム形式のスポーツです。シンプルなルールで性別・年齢を問わず楽しめます。		3	11/2、16、30、12/7、21		9/19～10/10	

■ キッズ・ジュニア系：未就学児～中学生対象です。（弓道は小学5年生～高校生対象）

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日程	回数	受付期間	参加費
親子ヨガ&ダンス	木	9:30～10:30	運動あそびから簡単なヨガポーズ・リズムダンスで楽しく身体を動かします。	年中～小学生と保護者 20組	2	7/20	1回	6/15～7/6	1,000円
親子コーディネーション	木	10:00～11:30	マット運動や縄などの用具を使用し、運動能力向上に必要な様々な運動を行います。運動が苦手な子も親子と一緒にたくさん身体を動かしましょう。	3歳～小学校低学年と保護者 20組	2	8/3	1回	7/1～7/25	1,000円
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。自宅でできる簡単な運動も紹介します。	3歳以上の幼児と保護者 25組	3	10/21、28、11/11、25、12/2	5回	8/22～9/12	3,000円
かけっこ&短距離走	日	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。スタートダッシュや走る時の姿勢、腕の振り方などのポイントを掴み、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 小学4～6年生 30名	1	6/18	1回	5/16～6/6	1組1,000円 600円
武道体験（弓道）	水・木	10:00～12:00	弓の扱い方や弓道の修練により心身を鍛え、弓道の楽しさを体験してみよう。	小学5年生～高校生 30名（小学生は5名まで）	2	8/9、10	2回	7/1～7/25	1,000円
武道体験（なぎなた）	金・土	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	8/11、12	2回	7/1～7/25	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	4/14～6/9	各8回	3/1～3/22	各6,400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、かっこよく踊るように練習しましょう。		2	6/30～8/25		5/16～6/6	
キッズテニス	金	17:20～18:50	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。ラケットの持ち方やルール等の基礎から楽しく学びましょう。		4	1/12～3/15		10/24～11/14	
バドミントン	火	17:15～18:45 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	3	10/17～12/5		8/22～9/12	

はじめての方でも気軽に参加できます。令和5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。◎天候や施設の都合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。

■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 35 名 参加費：各 6,000円

【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16日～6月6日】 3期【8月8日～8月29日】 4期【10月24日～11月14日】

教室名	曜日	時 間	内 容	開催日程
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【4/18～6/20】 2期【7/11～9/12】 3期【10/10～12/12】 4期【1/9～3/12】
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らず、楽しく身体を動かします。	
ボクシングシェイブ ＜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【4/12～6/21】 2期【7/12～9/13】 3期【10/4～12/6】 4期【1/10～3/13】
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。	
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【4/13～6/29】 3期【10/5～12/14】
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【7/13～9/14】 4期【1/11～3/14】
はじめてのバレトン & ストレッチ ＜運動強度 1～2＞		11:30～12:30	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。初めての方におすすめです。	1期【4/13～6/29】 3期【10/5～12/14】
バレトンエクササイズ ＜運動強度 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。	2期【7/13～9/14】 4期【1/11～3/14】
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【4/13～6/29】 2期【7/13～9/14】 3期【10/5～12/14】 4期【1/11～3/14】
エアロ & 筋コンディショニング ＜運動強度 2＞	金	19:30～20:30	有酸素運動と筋肉を効果的に使い、基礎代謝を上げ身体全体の血流促進を図ります。筋力向上や動きやすい身体づくりを目指しましょう。 ※教室名称が変更になりました。	1期【4/13～6/29】 3期【10/5～12/14】 4期【1/11～3/14】
背中エクササイズ & エアロ ＜運動強度 2＞		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【4/14～6/23】 2期【7/7～9/15】
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【10/6～12/15】 4期【1/5～3/15】
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2～3＞	土	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らず、楽しく身体を動かします。	1期【4/14～6/23】 2期【7/7～9/15】 3期【10/6～12/15】 4期【1/5～3/15】
エンジョイエアロ ＜運動強度 2＞		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【4/15～6/17】 2期【7/15～9/16】 3期【10/14～12/16】 4期【1/6～3/16】
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らず、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。
◎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 3 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が必要です。			
	開始時刻（所要時間：40 分程度）			
	1 回目	2 回目		
	10:00	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
		全身持久力測定	1,800 円	900 円
		筋力測定	1,600 円	800 円
	団体	基礎測定	2,200 円	1,100 円
		B バイオ	1,600 円	800 円
		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。感染予防へのご協力をお願いします。
TEL:043-290-8501(測定担当まで)