

# 第2期スポーツ教室

受付期間：5月16日(火)～6月6日(火)

天候や施設の都合等により、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(各全10回) 対象：原則16歳以上 定員：各35名  
参加費：各6,000円(保険料を含む)

曜日 開催期間 時間	火 7/11～9/12	水 7/12～9/13	木 7/13～9/14	金 7/7～9/15	土 7/15～9/16	
9:30～ 10:30 ※火曜・木曜は 10:40まで	<b>エンジョイヨガ</b> ※(9:30～10:40) ★★★ 様々なポーズで、柔軟性向上及びバランスの取れた身体を目指します。	<b>シェイプエアロ&amp;骨盤エクササイズ</b> ★★★ 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！	<b>リラックスヨガ</b> ※(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。	<b>背中エクササイズ &amp; エアロ</b> ★★★ 背中を意識的に動かし、首・肩の凝り、腰痛予防・改善します。	<b>暑さに負けない 身体を作ろう！</b> 	
11:30～ 12:30	<b>ズンバ</b> ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、動きにこだわらず、楽しく汗をかけます。	<b>ピラティス</b> ★★★ 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。	<b>バレトン &amp; エクササイズ</b> ★★★ 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。	<b>ズンバ</b> ★★★★ ラテン系音楽に合わせて、動きにこだわらず、楽しく汗をかけます。		
13:30～ 14:30 ※土曜は 13:00～14:00		<b>健康体操</b> ★ 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。	<b>リフレッシュ体操</b> ★★★ 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！		<b>エンジョイエアロ</b> ※(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、脂肪燃焼を図ります。	
14:30～ 15:30	<p>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。</p> <p>◎ 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。</p>					<b>ピラティス</b> ★★★ 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	<p><b>運動強度の目安</b></p> <p>★ かなり楽～楽 ★★ 楽～ややきつい ★★★ ややきつい</p>			<p><b>ラケット種目・子ども対象教室は裏面をご覧ください。</b></p> <p></p>		<b>ボクササイズ &amp; ストレッチ</b> ★★★ 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	<b>ボクシングシェイプ</b> ★★★★★ 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づくりが楽しくできます。			<b>エアロ &amp; 筋コンディショニング</b> ★★★ 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。	<b>ズンバ</b> ※(19:00～20:00) ★★★★★ ラテン系音楽に合わせて、動きにこだわらず、楽しく汗をかけます。	



受付期間: 5/16(火)~6/6(火)

天候や施設の都合等により中止または日程等変更が生じる場合があります。

★競技スポーツ系

バドミントン 火

開催日(7/4・11・18・25、8/1・22・29、9/5)

全8回 9:10~10:40

原則16歳以上 30名 6,400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!



★キッズ・ジュニア系

キッズダンス(中級) 金

開催期間(6/30~8/25)祝日を除く 全8回

17:15~18:15

小学生 30名 6,400円

様々なステップにチャレンジして、お友達とカッコよく踊れるように練習しましょう!



参加費納入後の返金・欠席分の振替は致しません。

参加者都合による欠席やキャンセルに対する返金、参加途中での教室変更はできませんのでご了承下さい。

★夏休みプログラム

NEW 7/20(木) 親子ヨガ&ダンス

9:30~10:30

年中~小学生と保護者 20組 1組 1,000円



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

受付期間:  
6/15~7/6

NEW 8/3(木) 親子コーディネーション

10:00~11:30

3歳~小学校低学年と保護者  
20組 1組 1,000円



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で身体を動かしましょう。

受付期間:  
7/1~7/25

NEW 8/9・10(水・木)

武道体験(弓道)

10:00~12:00

小学5年生~高校生  
(小学生お名前)

30名 2日 1,000円



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ましょ!

8/11・12(金・土)

武道体験(なぎなた)

10:00~12:00

小・中学生 30名

2日 1,000円



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。

受付期間: 7/1~7/25

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

○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

1階トレーニングルーム(9時~20時)

申込方法

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。

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 千葉県稲毛区天台町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御遠慮下さい。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御遠慮下さい。都合により変更・中止が生じる場合もございますので御了承下さい。感染予防への御協力をお願いします。

スポーツ教室申込書

※PCメール受信可能なアドレスをご記入下さい

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ご記入下さい

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)			