

第3期スポーツ教室

受付期間：8月8日(火)～8月29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 10/10～12/12	水 10/4～12/6	木 10/5～12/14	金 10/6～12/15	土 10/14～12/16					
9:30～ 10:30 ※火曜・木曜は 10:40まで	エンジョイヨガ ※(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。	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！	はじめてヨガ ※(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。	フットケア&エアロ ★★★ 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。	スポーツの秋 					
11:30～ 12:30	ズンバ ★★★★ 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。	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。	はじめてのバレトン&ストレッチ ★★★ 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 ★★★★ 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		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、脂肪燃焼を図ります。				
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。									
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					ニュースポーツ・子ども対象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づくりが楽しくできます。		エアロ&筋コンディショニング ★★★ 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。	裏面へ		ズンバ ※(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。				

ニュースポーツ・子ども対象教室は裏面をご覧ください。



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。

原則16歳以上 各30名 各5回 各3,000円

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。

★ニュースポーツ系

NEW インディアカ 木

開催日(9/28、10/5・12・19・26)

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。

受付期間：8/8～8/29

NEW モルック 木

開催日(11/2・16・30、12/7・21)

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。

受付期間：9/19～10/10

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。

★キッズ・ジュニア系

受付期間：8/22～9/12



バドミントン
小学生 / 中学生の部

開催日(10/17・24・31、11/7・14・21・28、12/5)



小学生 30名
17:15～18:45
全8回 6,400円

中学生 30名
19:00～20:30
全8回 6,400円



ラケットの持ち方からルール等 基礎から楽しく学びましょう。基本を中心に学び、技術向上レベルアップを図りましょう。



親子ふれあい

開催日(10/21・28、11/11・25、12/2)



10:00～11:30
3歳以上の幼児と保護者 25組
全5回 3,000円



親子で運動することの楽しさを体験し、体力作りや親子間のスキンシップを図ります。保護者の方もたくさん身体を動かし、運動不足解消を図りましょう！！

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)	※			