

第4期 スポーツ教室

受付期間：10月24日(火)～11月14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 1/9～3/12	水 1/10～3/13	木 1/11～3/14	金 1/5～3/15	土 1/6～3/16	
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！	リラックスヨガ ※(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 ★★★ 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。	 今年度最後の開催	
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。	バレトン&エクササイズ ★★★ 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。 落選防止の為に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					
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。 	競技スポーツ系・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。	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。
						

受付期間：10/24(火)～11/14(火)

天候や施設の都合等により中止または日程・回数等変更が生じる場合があります。

★競技スポーツ系

対象：16歳以上 各8回 各6,400円
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：1/16・23・30、2/6・20・27、3/5・12

初級 36名

9:10～10:55

基本を中心に練習します。
初めての方・久しぶりに行く方におすすめです！

中級 36名

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。

バドミントン

開催日：1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/5

19:10～20:40 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

対象：小学生 8回 6,400円
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：1/12・19・26、2/9・16、3/1・8・15

17:20～18:50 30名

屋内で行うテニス教室です。
初めての子大歓迎！学校や学年の違うお友達とも
協力しながら基礎から楽しく学びましょう♪



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。

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な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)

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

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。

※受講希望者全員分の必要事項をご記入下さい。

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。

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)			