

第1期スポーツ教室

受付期間：3月1日(金)～3月22日(金)

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(全10回)

対象：16歳以上 定員：各40名 参加費：各6,000円

【1期お休み日程】

火曜：4/30、5/7

金曜：5/3

土曜：5/4、6/15

⚠️ 休所日について：月曜日が祝日の場合は翌火曜日がお休みとなります。

曜日 開催期間 時間	火曜 4/9～6/18 (5/6(月・祝)開催)	水曜 4/17～6/19	木曜 4/18～6/20	金曜 4/12～6/21	土曜 4/13～6/29
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) ★★★ 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！	はじめてヨーガ ※(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。	新しいスポーツや運動を始めよう！  土曜日3クラス開催時間が変更となります
11:30～ 12:30 ※土曜は 12:00～13:00	ズンバ ★★★★ 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 ★★★ 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&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、ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。	エアロ&体幹トレーニング 今年度より時間変更 ★★★★ 教室名変更 エアロビクスで脂肪燃焼を図り、体幹を鍛え、引締めにも効果的です。
13:30～ 14:30		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！		ピラティス 今年度より時間変更 ★★★★ 講師変更 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。
15:30～ 16:30	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。 ◎ ヘルスアップ・フィットネス系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。				
	運動強度の目安 ★ かない楽～楽 ★★ 楽～ややきつい ★★★ ややきつい	その他種目・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 今年度より時間変更 ★★★★ 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 ★★★★ 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。		ズンバ ※(19:00～20:00) ★★★★ 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。



★ 競技スポーツ系

NEW はじめてのランニングクリニック 金

10:00～12:00

開催日①4/26
【基礎編】

開催日②5/31
【応用編】

開催日③6/28
【応用編】

受付期間: 3/1～3/22 受付期間: 4/2～4/23 受付期間: 5/14～6/4

原則16歳以上 各30名 各1,000円

歩き方～走り方・フォームの習得など楽しく続けられるコツを基礎・応用編に分け、各月テーマに沿って公認指導員が指導します。



★ キッズ・ジュニア系

キッズダンス 金

開催期間(5/10～6/28)全8回

17:15～18:15

小学生 30名 6,400円

基本のステップから学び、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。かっこよく1曲踊れるようにみんなで練習しましょう！

受付期間: 4/2～4/23

5/12(回)
開催

かけっこ&短距離走(1日)

10:00～12:00

【小学1～3年生と保護者】

30組

参加費1組1,000円(当日支払い)

【小学4～6年生】

30名

参加費600円(当日支払い)

より速く走るための正しいフォームや姿勢を身に付けて、競技場で思い切り走りましょう！

受付期間: 4/2～4/23

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。

★ ニュースポーツ系

NEW タッチバレーボール 木

開催日(5/16・23・30、6/6・20)
全5回 11:10～12:50

原則16歳以上 30名
3,000円

バドミントンコートで柔らかいビニール製のボールを使用し、5回以内で相手コートにボールを返すバレーボール型スポーツです。

受付期間: 4/2～4/23



バドミントン 火

開催期間(5/21～7/9) 全8回
19:10～20:40

中学生以上 25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。

受付期間: 4/2～4/23



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: 月曜日が祝日の場合は翌平日)

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。

キトリ

キトリ

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)				