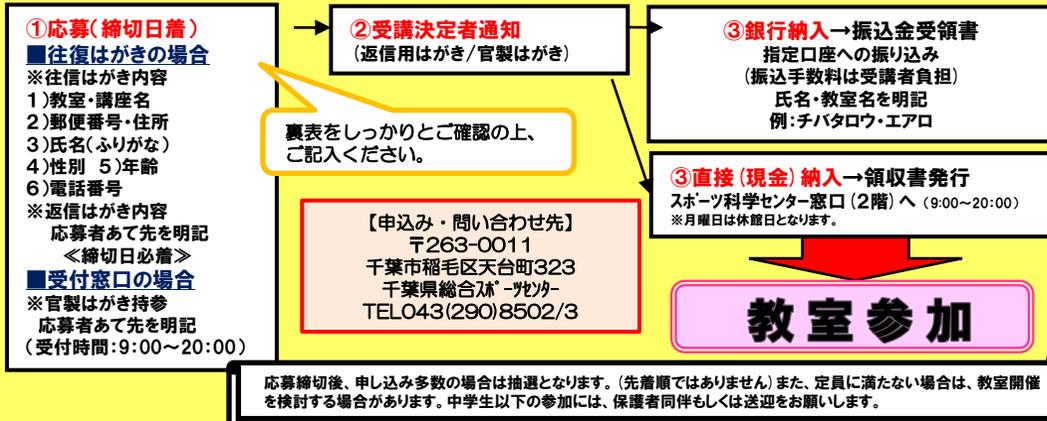


スポーツ教室の申込方法



**プライバシーポリシー**  
 教室の受講申し込みをいただいた住所、氏名、年齢、電話番号などの個人情報、必要な場合(保険清算含む)のをぞき、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いたします。

**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につきましては、「レクリエーション傷害保険」をかけておりますので安心して受講していただけます。(保険料は、参加費に含まれます)

平成27年度千葉県総合スポーツセンター

# 第1期スポーツ教室

## 受講生募集

申込期間:3月3日(火)~3月25日(水)

平成27年度よりスポーツ教室の参加費を変更させていただいております。何とぞご理解ご了承の上、よろしくお願い申し上げます。

木曜日

**競技スポーツ系**  
**テニス**

日程 4/16~6/18 8回  
 参加費 4,000円 会場 庭球場

① 9:30~11:00 原則16歳以上 80名	② 11:15~12:45 原則16歳以上 60名
--------------------------------	---------------------------------

初級~上級までレベルに応じたグループ分けを行い、基礎からゲーム形式の練習を行います。

火曜日

**ニュースポーツ系**  
**ノルディックウォーキング  
 &ストレッチ**

原則16歳以上 30名 8回  
 日時 5/12~6/30 9:30~11:00  
 参加費 4,000円

会場 スポーツ科学センター 4階アリーナ&園路  
 ポールを使用し、全身運動を行い体力アップや健康維持を図りましょう。普通に歩くよりも負担が軽いので初めての方でも大丈夫です。

※申込期間:3/3~4/15

火曜日

**キッズ・ジュニア系**  
**バスケットボール**

原則中学生 30名 8回  
 日時 5/12~6/30 19:00~20:30  
 参加費 4,000円  
 会場 スポーツ科学センター 4階アリーナ

千葉ジェッツアカデミーコーチが指導します。個人技術のレベルアップを目指します。

※申込期間:3/3~4/15

金曜日

**キッズ・ジュニア系**  
**キッズダンス**

原則小学校高学年 30名 8回  
 日時 4/17~6/12 17:30~18:30  
 参加費 4,000円  
 会場 スポーツ科学センター 4F アリーナ

基本を学び、音楽に合わせてDancing!! 最終日までに1曲を通して踊ります。

スポーツ教室申込書		スポーツ教室申込書	
教室名	※曜日もお忘れなく!! ( )曜日	教室名	※曜日もお忘れなく!! ( )曜日
〒住所		〒住所	
ふりがな		ふりがな	
氏名		氏名	
TEL		TEL	
男・女	歳	男・女	歳
※住所・氏名を記入したハガキ1枚を一緒に添えて提出してください。スタジオの教室は、ご参加いただけることを前提とし、申込みは1人2教室までお願いします。		※住所・氏名を記入したハガキ1枚を一緒に添えて提出してください。スタジオの教室は、ご参加いただけることを前提とし、申込みは1人2教室までお願いします。	

1~2

火曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### エンジョイヨーガ



原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/21~6/30 9:30~10:40  
参加費 4,000円

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とれた身体を目指します。

2~3

火曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### ボクシングシェイプ



原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/21~6/30 19:30~20:30  
参加費 4,000円

音楽に合わせて、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出来ます。

1

木曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### はじめてヨーガ



原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/23~6/25 9:30~10:40  
参加費 4,000円

未経験者・初級者を対象とし、呼吸、ポーズ、瞑想などをわかりやすく指導し、身体をリラックスさせ、心身のバランスを整えます。

1~2

木曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### 入門エアロ



原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/23~6/25 11:30~12:30  
参加費 4,000円

エアロビクスの基本を楽しい音楽のリズムに合わせて行います。

ヘルスアップ・フィットネス系

### ZUMBA(ズンバ)



原則16歳以上 各40名 各10回  
参加費 各4,000円

2

【火曜日】

日時 4/21~6/30  
11:30~12:30

2~3

【水曜日】

日時 4/15~7/1  
11:30~12:30

2~3

【土曜日】

日時 4/25~6/27  
19:00~20:00

ラテン系音楽に合わせて創作された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りなく、楽しく汗をかけます。

2

木曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### エアロ&ストレッチ



原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/23~6/25 19:30~20:30  
参加費 4,000円

有酸素運動とクールダウンのストレッチを正しく行い、疲労の回復を促進させるとともにリラクゼーション効果を高め、心身のリフレッシュを図ります。

1~2

金曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### フットケア&エアロ

原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/24~6/26 9:30~10:30  
参加費 4,000円

足腰を中心にほぐしていき、楽に動ける身体づくりをしていきます。また、有酸素運動の効果もアップします。

2

水曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### シェイプエアロ&骨盤エクササイズ

原則16歳以上 40名 10回  
参加費 4,000円  
日時 4/15~7/1 9:30~10:30

有酸素運動と骨盤周りを動かすことで体脂肪の燃焼を図り、ウエスト周りを引き締めています。



ヘルスアップ・フィットネス系

### 健康体操



原則16歳以上 各40名 各10回  
参加費 各4,000円

1

【水曜日】

日時 4/15~7/1  
13:00~14:00

1~2

【木曜日】

日時 4/23~6/25  
13:00~14:00

健康が気になる方、軽い運動から始めたい方などシニアの方にも参加しやすい教室です。

1~2

ヘルスアップ・フィットネス系

### ピラティス

原則16歳以上 各40名 各10回  
参加費 各4,000円

【金曜日】

日時 4/24~6/26  
11:30~12:30

【土曜日】

日時 4/25~6/27  
13:00~14:00

ストレッチとともに筋肉を鍛え、身体のゆがみやゆがみを矯正しバランスのとれた体をつくり上げていきます。

1~2

土曜日

ヘルスアップ・フィットネス系

### エアロ&コアシェイプ

原則16歳以上 40名 10回  
日時 4/25~6/27 14:30~15:30  
参加費 4,000円

体幹(=コア)を意識した簡単なエクササイズと姿勢を意識した有酸素運動を行い、キレイな身体づくりをしていきます。

### ~運動強度目安~

- 《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、運動中のバリエーションも加わる(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)



キッズ・ジュニア系

### 親子ふれあい教室

土曜日

3歳からの幼児とその保護者 35組 5回  
日時 5/9、5/16、5/23、5/30、6/6  
10:00~11:30  
参加費 1組 1,000円  
会場 スポーツ科学センター 4F アリーナ

親子(2人1組)で行う運動を中心に、親子の体力づくりとスキンシップを図ります。

※申込期間:3/3~4/15



キッズ・ジュニア系

### 陸上体験教室



日時 6/13(土)・6/20(土)  
10:00~12:00

【小学校低学年とその保護者】 1日30組 1回1,000円  
【小学校高学年】 1日30名 1回500円

本格的な競技場で思いきり走りましょう！  
様々なプログラムを実施しながら  
陸上競技を体験します。

※申込期間:4/1~5/20