



スポーツ教室 ※ 令和8年度各施設工事（予定）により例年と開催期間等異なります。予定が変更となる場合もありますので御了承下さい。

■ **競技スポーツ系：健康増進はもちろん基礎・基本を学び、個人技術のレベルアップを目的とした教室です。【1～4期開催】**

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日程	回数	募集期間	参加費
テニス①	木	9:15～10:45	初級から上級までレベルに応じたレッスンをを行います。基礎練習や実践練習を通して技術の向上を図りましょう。	原則 16歳以上各80名	1	4/9～7/9	各8回（予備各2回）	3/3～3/24	各6,400円
テニス②		11:00～12:30	ラケットは各自持参下さい。	原則 16歳以上各60名	3	10/8～12/17		7/28～8/25	
テニスダブルス（中級・上級）	木	13:00～15:00	ダブルスに特化したクラスです。試合に勝つための技術や戦術を習得し、実践練習を行います。	原則 16歳以上各32名	1	4/9～7/9	各8回	3/3～3/24	各7,200円
テニス交流大会		10:00～15:00	令和8年度テニス教室参加者を対象に交流大会を実施予定 ※詳細は決定次第お知らせ	50名程度	4	1/28		1回	
卓球（初級）	火	9:10～10:55	基本を中心に練習します。初めての方や久しぶりに行う方におすすめです。	原則 16歳以上各36名	1	4/14～6/9	各8回	3/3～3/24	各6,400円
卓球（中級）		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	火	19:10～20:40	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て指導を行います。上達を目指して楽しく身体を動かしましょう。	中学生以上30名	1	4/21～6/23	各8回	3/3～3/24	各6,400円
		9:10～10:40		原則 16歳以上30名	2	6/30～9/15		5/12～6/2	
NEW 大人の健康空手	金	13:00～15:00	空手道をととして全身の筋力や柔軟性を鍛え、日常生活において護身や健康法を取り入れ、役立つ術を習得しましょう。	原則 16歳以上30名	1	5/8、15、29、6/5、12	5回	4/1～4/22	4,000円
ランニングクリニック	金	10:00～12:00	これからランニングを始めたい方やより長く走りたい方に向けて、健康に運動を続けるコツ・走る楽しさを競技場にて学びましょう。【①基礎、②応用編】	原則 16歳以上各30名	3	① 10/23 ② 12/4	2回	① 9/15～10/6 ② 11/3～11/25	各1,000円

■ **ニュースポーツ系：ルールや技術がカンタンで、レクリエーションとしても気軽に楽しむことができる教室です。【2～4期開催】**

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日程	回数	募集期間	参加費
ラージボール卓球	火	13:10～14:50	硬式卓球よりボールが大きめでラリーが続きやすく、初めての方でも楽しめる種目です。	原則 16歳以上各30名	2	7/7、14、28、8/11、18	各5回	5/12～6/2	各3,500円
バウンドテニス	木	11:10～12:50	屋内の小スペースで楽しめるテニス教室です。ボールやラケットも小さめで初めての方でも気軽に参加いただけます。		2	6/25、7/2、9、16、23			
ノルディックウォーキング & ストレッチ	火	10:00～11:30	2本のボールを使用したウォーキングです。膝や腰等にかかる負担を減らし、効果的な全身運動を行います。		3	11/10、17、12/1、8、15			
ニュースポーツ体験	火		様々なニュースポーツを楽しみましょう。複数種目を実施予定です。自分に合う種目を見つたり、屋内で手軽に楽しめる種目を紹介します。		4	1/19、2/2、16、3/2、9		11/3～11/25	

■ **キッズ・ジュニア系：未就学児～小学生対象【1・2・4期開催】**

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日程	回数	募集期間	参加費
バドミントン	火	17:15～18:45	ラケットの持ち方やルール等、基礎から楽しく学びましょう。	小学生30名	1	4/21～6/23	8回	3/3～3/24	6,400円
ダンス	水金土	13:30～14:30	3日間で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。	小学生30名	2	7/29、31、8/1	3回	7/1～7/22	2,100円
親子で楽しむ運動	土	① 9:15～10:45 ② 11:00～12:30	幼児期～小学生の時期は様々な動きを習得でき、運動するのに最も適した時期です。身近なものを使用した様々な動きや自宅でもできる運動を実践し、親子でたくさん身体を動かしましょう。	4歳～小学校低学年と保護者各20組		8/1	各1回		1組各1,000円
NEW 武道体験（空手）	水	① 10:00～12:00 ① 13:00～15:00	未経験者でも大丈夫！武道を楽しむ機会として、空手の基本動作や礼儀作法を学びましょう。（お子さんだけの参加も可）	小学生と保護者各30組	8/5	1組各500円			
走り方	土	① 9:15～10:45 ② 11:00～12:30	スタートダッシュや走るときの姿勢、腕の振り方などのポイントを掴み、速く走れるコツを学びましょう。	①年長～小学3年生20名 ②小学4～6年生20名	8/8	各1,000円			
NEW 親子でサッカー	土	10:00～12:00	親子でサッカーを楽しみましょう。	幼児～小学生とその保護者30組	4	3/13	1回	2/2～2/23	1組500円

はじめての方でも気軽に参加できます。 **NEW** 令和8年度新規開催教室です。

◎教室の用具は、貸し出しを行います。【テニス教室ラケットを除く】 ◎天候や施設の都合等により中止または日程・回数等の変更が生じる場合があります。

■ヘルスアップ・フィットネス系(各10回) [1～3期開催]

対象: 原則16歳以上 定員: 各40名 参加費: 各6,000円

体験参加: 1回600円(各開催期間内にお知らせ・実施予定)

【募集期間】 下記の期間にお申込み下さい。

1期【3月3日～3月24日】 2期【5月12日～6月2日】 3期【7月28日～8月25日】 日程等は各期チラシをご確認ください。

教室名	曜日	時間	内容	期 [開催日程]
エンジョイヨガ < 運動強度 1～2 >	火	9:30～10:40	従来のヨ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取れた身体を目指します。 	1期【4/7～6/9】 2期【6/30～9/8】 3期【9/22～12/8】
ZUMBA(ズンバ) < 運動強度 2～3 >		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせた創作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、楽しく身体を動かします。	
ボクシングシェイプ < 運動強度 2～3 >		19:30～20:30	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。シェイプアップやカラダのバランス能力を鍛えます。 	
シェイプエアロ & 骨盤エクササイズ < 運動強度 2 >	水	9:30～10:30	有酸素運動で体脂肪の燃焼を図ります。骨盤回りを意識して動かすことで、ウエスト周りの引き締めにも効果的です。	1期【4/8～6/24】 2期【7/8～9/9】 3期【10/7～12/9】 
ボディメンテナンス < 運動強度 1～2 > 名称変更		11:30～12:30	ピラティスの要素を取り入れて、インナーマッスルの強化と脂肪燃焼を図ります。カラダの不調や姿勢改善を目指し、全身バランスを整えていきます。	
健康体操 < 運動強度 1 >		13:30～14:30	簡単なストレッチやミニボールを使用しながら身体をほぐします。「ひらく・のぼす・ひねる」要素を取り入れたリズムカルな軽運動・脳フィットネスで楽しみながら無理なく健康維持・増進を図りましょう。	
整えヨガ < 運動強度 1 > 名称変更	木	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。ご自身のペースで無理なく行い、心身のバランスを整えます。	1期【4/16～6/25】 2期【7/9～9/17】 3期【10/15～12/17】 
バレエ & ボディケア < 運動強度 2 >		11:30～12:30	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ裸足で行います。脂肪燃焼を促進し、体幹強化や姿勢改善効果が期待できます。	
リフレッシュ体操 < 運動強度 1～2 >		13:00～14:00	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しょう。運動不足解消に、簡単な運動から始めたい方におすすめです。	
エアロ & 筋コンディショニング < 運動強度 2 >		19:30～20:30	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。筋力向上や動きやすい身体づくりを目指しましょう。	
カラダ調整エアロ < 運動強度 1～2 >	金	9:30～10:30	身体の状態やゆがみをチェックし、肩甲骨や股関節・膝・足首などの調整と脚まわりのストレッチを行います。有酸素運動で心肺機能を高め、楽に動ける身体づくりを目指しましょう。	1期【4/17～6/19】 2期【7/10～9/18】 3期【10/9～12/11】
ZUMBA(ズンバ) < 運動強度 2～3 >		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせた創作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、楽しく身体を動かします。 	
エアロ & 体幹トレーニング < 運動強度 2 >	土	11:30～12:30	音楽に合わせて身体を動かし脂肪燃焼を図ります。体幹の筋肉を鍛えることでお腹周りの引き締めや正しい姿勢の維持にも効果的です。	1期【4/18～6/20】 2期【7/4～9/19】 3期【10/3～12/5】
ヨガピラティス < 運動強度 1～2 > 名称変更		13:00～14:00	ヨガの呼吸法やポーズで心身のリラックス・柔軟性を高め、ピラティスで体幹の強化を図ります。2つを組み合わせながら身体のバランスを総合的に整えます。	
キックボクササイズ < 運動強度 2～3 >		15:30～16:30	エアロビクスの動きとパンチとキックを取り入れた格闘技エクササイズです。全身運動でシェイプアップを図りましょう。	
太極舞 < 運動強度 1～2 >	土	19:00～20:00	太極拳やカンフー・気功などシンブルな振り付けを音楽に合わせるダンスフィットネスです。柔軟性の向上や身体を維持する筋肉を鍛え、血流改善にも効果的です。 	3期【10/3～12/5】
ZUMBA(ズンバ) < 運動強度 2～3 >		19:00～20:00	ラテン系音楽に合わせた創作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、楽しく身体を動かします。	

●ヘルスアップ・フィットネス系教室の運動強度

- < 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、運動のバリエーションが加わる。運動中の感じ方→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

🍀 はじめての方でも気軽に参加できます。

🎆 令和8年度新規開催教室です。

◎参加プログラムで使用する用具については、貸し出しを行います。また、都合により日程・回数等の変更が生じる場合があります。

トレーニングルーム

利用時間	9:00 ~ 21:00 (中学生の18時以降のご利用は、保護者の同伴が必要です。)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 令和7年.3月より券売機・受付方法が変更になりました！ </div>													
利用料金	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">1回券 (2時間)</th> <th colspan="2">回数券 (利用回数11回)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一般</td> <td>360円</td> <td colspan="2">3,600円</td> </tr> <tr> <td>高校生以下</td> <td>200円</td> <td colspan="2">2,000円</td> </tr> </tbody> </table>	1回券 (2時間)		回数券 (利用回数11回)			一般	360円	3,600円		高校生以下	200円	2,000円		クレジットカードの利用が可能です (※回数券は現金のみ)	
1回券 (2時間)		回数券 (利用回数11回)														
一般	360円	3,600円														
高校生以下	200円	2,000円														
対象者	中学生以上															
初めてご利用の方	ガイダンスの受講が必要です。 ガイダンスは1日3回実施しています。(事前予約は必要なし) 開始時刻15分前にトレーニングルームにお越し下さい。 ※ 屋内専用運動シューズ・トレーニングウェアが必要です。															
団体利用の場合	団体でご利用される場合は、前日までにご連絡をお願いします。※利用状況によってお受けできない場合があります。															
Inbody測定会	測定機器で体重・体脂肪・筋肉量や姿勢バランスなど、自身の身体の状態を数値化して試してみることができます。(要予約)															
各種講習会	トレーニング初心者向けの講習会や専門性の高い講習会を各月で実施 トレーニングのお悩みや目的に合わせてメニューの作成や指導を行う「トレーニングサポート」事業も随時実施															

体力測定事業

■県民健康体力測定

対象者	中学生以上	※但し、医師による運動許可を必要とする場合があります。	
測定人数	毎回10名まで(18:30～は3名まで) ※測定時間は2時間程度です。		
測定日時	水・木曜日	9:30～/14:30～/(18:30～)	
	土・日曜日	14:30～/(18:30～)	
測定料金	一般: 1,000円	中・高生: 500円	
測定項目	身長・体重・体脂肪率 (Inbody) 血圧・脈拍数 最大酸素摂取量・握力・全身反応時間・反復横とび・上体おこし・長座体前屈・垂直とび・閉眼片足立(65歳以上は開眼片足立)		
予約	3日前までに予約が必要です。団体(11名以上)でのお申込みに関しては、1か月前までに予約が必要です。 ※ 予約状況等によって、お受けできない場合があります。 ※ 屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・タオル・飲み物をご用意下さい。		

■スポーツ選手体力測定

対象者	トレーニングを行い、大会等に出場している中学生以上のスポーツ選手																											
測定人数	毎回約20名まで(要相談) ※測定可能人数・時間は測定コースによって異なります。																											
測定日時	原則 土・日・祝日 9:00～ (平日・時間は要相談)																											
測定料金	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">コース</th> <th colspan="2">料金</th> </tr> <tr> <th>一般</th> <th>中・高生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">個人</td> <td>基礎体力測定</td> <td>2,600円</td> <td>1,300円</td> </tr> <tr> <td>全身持久力測定</td> <td>2,000円</td> <td>1,000円</td> </tr> <tr> <td>筋力測定</td> <td>2,000円</td> <td>1,000円</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">団体</td> <td>基礎測定</td> <td>2,600円</td> <td>1,300円</td> </tr> <tr> <td>B バイオ</td> <td>1,800円</td> <td>900円</td> </tr> <tr> <td>C エルゴ</td> <td>1,800円</td> <td>900円</td> </tr> </tbody> </table>	コース		料金		一般	中・高生	個人	基礎体力測定	2,600円	1,300円	全身持久力測定	2,000円	1,000円	筋力測定	2,000円	1,000円	団体	基礎測定	2,600円	1,300円	B バイオ	1,800円	900円	C エルゴ	1,800円	900円	※測定料金は変更する場合があります。
コース	料金																											
	一般	中・高生																										
個人	基礎体力測定	2,600円	1,300円																									
	全身持久力測定	2,000円	1,000円																									
	筋力測定	2,000円	1,000円																									
団体	基礎測定	2,600円	1,300円																									
	B バイオ	1,800円	900円																									
	C エルゴ	1,800円	900円																									
測定項目	身長・体重・体脂肪率 (Inbody) ※測定項目は測定コースによって異なります。 血圧・脈拍数・ヘモグロビン値 最大酸素摂取量・握力・全身反応時間・反復横とび・上体おこし・長座体前屈・垂直とび・無酸素パワー・脚伸展パワー・脚筋力・背筋力																											
予約	団体でのお申込みに関しては、原則1か月前までに予約が必要です。 ※ 屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・タオル・飲み物をご用意下さい。																											

※測定に関する内容や予約については、スポーツ科学センター2階窓口または電話にてお問い合わせ下さい。 TEL: 043-290-8501 (測定担当まで)

講座

■ スポーツ科学講座(年2回) 7月19日(日)、3月6日(土) 開催予定

各競技団体等、スポーツ選手の指導に携わる方が主な対象となります。
 スポーツ科学、スポーツ選手の指導等に関わる専門家の先生をお招きし、講義や実技を伴った内容を予定しています。
 ※健康・体力づくり事業財団、日本トレーニング指導者協会の資格継続単位認定講習会



■ スポーツ指導者講座(年1回) 12月6日(日) 開催予定

様々な年代や体力に応じたスポーツ指導に携わる方、スポーツの指導を目指す方が主な対象となります。
 幅広いスポーツ指導に携わる方に参加していただけるテーマで、講義や実技を伴った内容を予定しています。
 ※健康・体力づくり事業財団、日本トレーニング指導者協会の資格継続単位認定講習会

■ 健康づくり県民講座(年4回) 5月23日(土)、6月20日(土)、9月5日(土)、1月31日(日) 開催予定

健康づくりに関わる専門家の先生をお招きし、講義と実技の形式で行う予定です。
 幅広い対象の方に参加していただけるテーマを企画しています。
 ※日程は変更する場合があります。※各講座の内容につきましては、決まり次第ご案内します。

講座の申込みは
 開催日1か月前から
 募集予定です

<スポーツ教室の申し込み方法>

<p>① 応募(締切日必着)</p> <p>■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(5日以内に返信)</p> <p>■往復はがきの場合 往復はがき内容 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 返信はがき内容: 応募者宛先を明記</p> <p>■受付窓口の場合 官製はがき持参(応募者宛先を明記) スポーツ科学センター2階窓口 または1階トレーニングルーム (受付時間:9:00~20:00)</p>	<p>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。</p> <p>◎同居家族で同じ教室に申し込みの場合、同時抽選として1教室につき1回(枚)の申し込みが可能です。受講希望全員分の必要事項をご記入下さい。 ◎応募締切後、申し込み多数の場合は抽選となります(先着順ではありません)。また、定員に満たない場合は教室開催を検討する場合があります。 ◎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。 ◎安全管理のため、教室開始10分以上経過してからの参加はご遠慮下さい。 ◎16歳以上を対象とした教室は、受講者以外の同伴はご遠慮下さい。</p> <p>【プライバシーポリシー】教室の受講申し込みに係る個人情報(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、個人情報が入力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。 【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は、主催者側で「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、参加費に含まれます)。スポーツ教室参加中の事故・ケガが対象となります。</p>	<p>③ 参加費納入 ●銀行振込 指定口座への振込 (振込手数料は受講者負担) 氏名・教室名を明記 例:チバスポタロウ・エアロ</p>	<p>教室参加</p> <p>申し込み・問い合わせ先 〒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 TEL043(290)8502/3</p>
--	---	---	---

千葉県総合スポーツセンター 指定管理者
千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

電車の場合
 千葉都市モノレール スポーツセンター駅下車

バスの場合
 JR 稲毛駅東口
 京成バス「草野車庫」「こてはし団地」行 スポーツセンター下車

車の場合
 京葉道路「穴川インターチェンジ」から約3分(柏・八千代方面)
 ※センター内の駐車スペースには限りがありますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。大会・行事等により大変混雑する場合があります。

住所: 〒263-0011 千葉県稲毛区天台町323番地
 TEL: 043-290-8501(代) FAX: 043-207-1021
 H P: <https://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/>

HP QRコード

① スポーツ科学センター
 ② 野球場
 ③ 陸上競技場
 ④ 武道館
 ⑤ 第2陸上競技場
 ⑥ 体育館(※休場中)
 ⑦ 軟式野球場
 ⑧ ソフトボール場
 ⑨ 庭球場
 ⑩ 弓道場
 ⑪ サッカー・ラグビー場
 ⑫ 宿泊研修所
 ⑬ 大駐車場(普通車のみ)

《休所日》※臨時休所となる場合もあります。
 ・月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)
 ・年末年始(12月28日から1月4日まで)
 ・2月6日(行事調整会議)