受講者募集中!!

平成27年度千葉県総合スポーツセンター

第3期スポーツ教室

申込期間:8月11日(火)～9月2日(水)

火　水　木　金　土

ヘルスアップ・フィットネス系

午前の部

エンジョイヨーガ
10/6～12/15
9:30～10:40
★★½
立ちポーズや連続的なポーズを行い、柔軟性やバランスのとれた身体を手に入れましょう!

シェイプエアロ＆骨盤エクササイズ
10/7～12/9
9:30～10:30
★★
体脂肪燃焼とともに骨盤周りを中心に鍛え、楽しく身体を動かしましょう。

はじめてヨーガ
10/8～12/10
9:30～10:40
★
呼吸・ポーズ・瞑想などを学び、身体をリラックスさせ、バランスを整えます。初めての方大歓迎!!

フットケア＆エアロ
10/9～12/11
9:30～10:30
★½
足腰をほぐし動きやすい身体を作ってからエアロを行います。動きの違いを実感してみましょう！

ZUMBA
★★
10/6～12/15
11:30～12:30
★★★½
10/7～12/9
11:30～12:30
ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスエクササイズ。ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。非日常的な動きを一緒に体験しましょう！

シェイプエアロ
10/8～12/10
11:30～12:30
★★
さまざまな動きのバリエーションで脂肪燃焼に重点をおき、筋力アップも目指していきましょう！

ピラティス
10/9～12/11
11:30～12:30
★½
インナーマッスル(内側の筋肉)を鍛え、歪みを矯正し、バランスのとれた身体を手に入れましょう!

ヘルスアップ・フィットネス系 詳細

対　象:16歳以上
回　数:全10回
定　員:各40名
参加費:各4,000円

※受講者以外の同伴はお断りしております。ご協力お願いします。

午後の部

健康体操
★
10/7～12/9
13:00～14:00
軽い運動から始めたいという方にオススメ!ロコモティブシンドローム予防に最適です！
★½
10/8～12/10
13:00～14:00
軽い運動強度で楽しく元気に動きたい方にオススメです。心身のリフレッシュを図ります。

ピラティス
10/3～12/12
13:00～14:00
★½
インナーマッスル(内側の筋肉)を鍛え、歪みを矯正し、バランスのとれた身体を手に入れましょう!

エアロ＆コアシェイプ
10/3～12/12
14:30～15:30
★½
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で、きれいな身体を手に入れましょう!

運動強度の目安
★　かなり楽～楽
★★　楽～ややきつい
★★★　ややきつい

夜の部

ボクシングシェイプ
10/6～12/15
19:30～20:30
★★½
パンチやキックなどボクシングの動きを加えたエクササイズ。シェイプアップと体力作りが楽しくできます。

エアロ＆ストレッチ
10/8～12/10
19:30～20:30
★★
有酸素運動とストレッチを行い、疲労回復の促進と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。

ZUMBA
10/3～12/12
19:00～20:00
★★½
ステップや動きにこだわりなく、楽しく汗をかけます。非日常的な動きを一緒に体験しましょう!

申込方法は裏面へ

＜競技スポーツ系、ニュースポーツ系、キッズ・ジュニア系教室＞

火

ノルディックウォーキング＆ストレッチ
10/13～12/8
9:30～11:00
定員30名
2本のポールを使い、正しい姿勢と効果的な全身運動の方法を学びましょう!

バドミントン（中学生）
10/13～12/8
19:00～20:30
定員30名
ラケットが無くても、ルールが分からなくても大丈夫!
基本技能を習得して、練習や試合を通じて上手くなろう!

木

テニス①
10/1～12/3
9:30～11:00
定員80名
ラケット持参
初級～上級までグループ分けをし、基礎～ゲーム形式の練習を行います。

テニス②
10/1～12/3
11:15～12:45
定員60名
ラケット持参
初級～上級までグループ分けをし、基礎～ゲーム形式の練習を行います。

全8回　参加費：各4.000円

金

グラウンドゴルフ
10/2～12/11
9:30～11:00
定員30名
準備やルールは簡単!
高度な技術が無くても出来るので、初心者でもすぐに楽しめます!

バスケットボール（中学生）
10/30～12/18
19:00～20:30
定員30名
千葉ジェッツアカデミーコーチが指導してくれる、こんな機会はなかなかない!
技術のレベルアップや、地域の友達とも仲良くなろう!

土

親子ふれあい
（全5回1．000円）
10/3・10・17・31・11/7
10:00～11:30
3歳からの幼児とその保護者35組
お子さんとのスキンシップは取れていますか? この機会に、運動の楽しさを体験したり、親子間の信頼関係を深めましょう!

ノルディックウォーキング＆ストレッチ、バドミントン教室：9/15（火）まで
バスケットボール、親子ふれあい教室：9/24（木）まで
募集します!

スポーツ教室の申込方法

①応募（締切日必着）

■往復はがきの場合
※往信はがき内容
1）教室名
2）郵便番号・住所
3）氏名（ふりがな）
4）性別
5）生年月日（年齢）
6）電話番号
※返信はがき内容
応募者あて先を明記

■受付窓口の場合
※官製はがき持参
応募者あて先を明記
（受付時間：9:00～20:00）

1教室につき、1枚ハガキが必要になります。

→

②受講決定者通知
（返信用はがき／官製はがき）

→

③銀行納入
→振込金受領書
指定口座への振り込み
（振込手数料は受講者負担）
氏名・教室名を明記
例：チバタロウ・エアロ

③直接（現金）納入
→領収書発行
スポーツ科学センター2階窓口へ
（9:00～20:00）
※月曜日は休館日となります。

↓

教室参加

【申込み・問い合わせ先】
〒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
TEL043(290)8502
スポーツ教室担当者 まで

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は、必要な場合（保険清算含む）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、参加費に含む。）

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。中学生以下の参加には、保護者同伴もしくは送迎をお願いします。

※ヘルスアップ・フィットネス系教室は、ご参加いただけることを前提とし、申込みは1人2教室までででお願いします。

キリトリ

スポーツ教室申込書　No.1

教室名　　（　　）曜日
ふりがな
氏名　　男　・　女
生年月日　　年　　月　　日（　　歳）
住所　〒　千葉県
TEL

キリトリ

スポーツ教室申込書　No.2

教室名　　（　　）曜日
ふりがな
氏名　　男　・　女
生年月日　　年　　月　　日（　　歳）
住所　〒　千葉県
TEL