

講座

■ スポーツ科学講座（年2回） 7月27日（日）、2月28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7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18日（日）、6月29日（日）、11月22日（土）、1月25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>

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（5日以内に返信）

■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

往復はがき内容：応募者宛先を明記

■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）

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。

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

教室参加

申し込み・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)8502/3

◎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。

【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。

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 千葉市稲毛区天台町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7日（行事調整会議）

令和7年度 千葉県総合スポーツセンター

各種事業ガイド

スポーツ教室・体力測定
トレーニングルーム・各種講座



スポーツ教室

■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。（バドミントン1・3期は中学生以上対象）

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。ラケットは各自ご持参下さい。	原則16歳以上各80名	1	4/10～6/26	予備2回 各8回	3/1～3/22	各6,400円
テニス②		11:00～12:30		原則16歳以上各60名	3	9/11～11/27		7/21～8/11	
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	4/10～6/26	各8回	3/1～3/22	各7,200円
					3	9/11～11/27		7/21～8/11	
NEW テニス交流大会	木	9:00～16:00	R7 テニス教室参加者を対象に交流大会を予定 ※詳細は決定次第お知らせ	50名程度	3	12/4	1回	10月頃	※決定次第 お知らせ
はじめてのなぎなた	火	13:00～15:00	武道の礼儀作法を学び、全身をバランス良く使い美しい姿勢と所作を身に付け、心身の調和を図りましょう。	原則16歳以上各30名	1	5/13、20、27、6/3、10	5回	4/1～4/22	3,000円
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た指導を行います。上達を目指して楽しく身体を動かしましょう。	中学生以上各30名	1	5/13～7/1	各8回	4/1～4/22	各6,400円
バドミントン（中級）		19:10～20:40	基本技術を習得し、さらにテクニックを磨きたい方、実践的なトレーニングを積みたい方、仲間と一緒にレベルアップを目指して楽しく汗を流しましょう。	中学生以上経験者各30名（中学生10名）	2	7/1～9/9		5/13～6/3	
ランニングクリニック	金	10:00～12:00	歩き方～フォームの習得など、これからランニングを始めた方より長く走りたい方向けに運動を楽しむ継続できるコツを2回に分けて実施します。 【①基礎編 ②応用編】	原則16歳以上各30名	3	①10/31 ②11/28	2回	①10/1～10/22 ②10/28～11/18	各1,000円
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	4	12/23～3/3	各8回	10/28～11/18	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。						

■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。

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
バウンドテニス	木	13:10～14:50	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ご参加いただけます。	原則16歳以上各30名	2	6/19、26、7/3、10、17	各5回	5/1～5/27	各3,000円
NEW ユニカール	木		カーリングのルールをシンプルにして、幅広い層の方が手軽に始められる屋内スポーツです。専用カーベットにストーンを滑らせて、得点を競い戦略をたててゲームを楽しみましょう。		4	1/29、2/5、12、2/19、26		10/28～11/18	

■キッズ・ジュニア系：未就学児～中学生対象です。（弓道体験は高校生まで対象）

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
かけっこ&短距離走	日	10:00～12:00	低学年では、親子でレクリエーションを交えて楽しみながら、高学年では正しい走り方や速く走るためのコツを学びます。スタートダッシュや走る時の姿勢、腕の振り方などのポイントを掴み、スポーツセンターの競技場で思いきり走りましょう。	小学1～3年生と保護者 30組 小学4～6年生 30名	1	5/11	1回	4/1～4/22	1組1,000円 600円
夏休み開催 親子で楽しむ運動	土・日	10:00～11:30	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 30組	2	8/2、3	各2回	7/1～7/21	1日1組1,000円
	水・木	①9:00～10:45 ②11:10～12:55	弓の扱い方や弓道の修練により心身を鍛え、弓道の楽しさを体験してみよう。	①小学5・6年生15名 ②中学・高校生15名		8/6、7			各1,000円
	火・水	13:30～16:00	柔道未経験者でも大丈夫!家族で柔道を楽しむ機会として、遊びを交えながら受け身の体験や礼儀作法を学び、親子の絆を深めよう。（子どもだけの参加も可）	5歳～小学生と保護者 50組		8/26、27			1日1家族500円
キッズダンス	金	17:15～18:15	基本のステップからダンス、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!	小学生各30名	1	5/23～7/11	各8回	4/1～4/22	各6,400円
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。		1	5/13～7/1		4/1～4/22	
キッズテニス	金		屋内で行うテニス教室です。初めてテニスをする子も大丈夫。基礎から楽しく学びましょう。		3	9/30～12/9		7/21～8/11	

はじめての方でも気軽に参加できます。令和7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)
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1日～3月22日】　2期【5月13日～6月3日】　3期【7月21日～8月11日】　4期【10月28日～11月18日】

教室名	曜日	時 間	内 容	期【開催日程】
エンジョイヨーガ ＜運動強度 1～2＞	火	9:30 ～ 10:40	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取れた身体を目指します。 	1期【4/15 ～ 6/24】 2期【 7/8 ～ 9/9】 3期【9/23 ～12/16】 4期【 1/6 ～ 3/10】
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。	※2・4期2回月曜開催予定
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。 	日程等は各期チラシにてご確認ください。
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。骨盤周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。 	
ピラティス ＜運動強度 1～2＞		11:30 ～ 12:30	ストレッチとともに深い筋肉（インナーマッスル）を鍛え、ゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行います。	1期【4/16 ～ 6/25】 2期【 7/9 ～ 9/17】 3期【10/8 ～12/10】 4期【 1/7 ～ 3/11】
 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・のばす・ひねる」要素を取り入れたリズムミカルな軽運動・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。	
 はじめてヨーガ ＜運動強度 1＞		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【4/17 ～ 6/19】 3期【10/9 ～12/11】
 リラックスヨーガ ＜運動強度 1＞			ヨガのポーズや呼吸法・瞑想を組み合わせることにより、心身のリラックスを図ります。自然治癒力を高める効果が期待できます。	2期【7/10 ～ 9/18】 4期【 1/8 ～ 3/12】
 バレトン&ボディケア ＜運動強度 2＞ 名称変更		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。	1期【4/17 ～ 6/19】 2期【7/10 ～ 9/18】 3期【10/9 ～12/11】 4期【 1/8 ～ 3/12】 
 リフレッシュ体操 ＜運動強度 1～2＞	木	13:00 ～ 14:00 時間変更	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＞ 名称変更		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【4/18 ～ 6/20】 2期【7/11 ～ 9/19】 3期【10/3 ～ 12/5】 4期【 1/9 ～ 3/13】
ZUMBA (ズンバ) ＜運動強度 2～3＞	金	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 時間変更	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【4/12 ～ 6/21】 2期【 7/5 ～ 9/20】 3期【10/4 ～ 12/6】 4期【1/10 ～ 3/21】
ピラティス ＜運動強度 1～2＞		13:00 ～ 14:00 時間変更	ストレッチとともに深い筋肉（インナーマッスル）を鍛え、ゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行います。	
キックボクササイズ ＜運動強度 2～3＞ 名称変更		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。ストレス発散に全身運動でシェイプアップを図りましょう。	1期【4/12 ～ 6/21】 2期【 7/5 ～ 9/20】
 太極舞 ＜運動強度 1～2＞			太極拳やカンフー・気功法などシブ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【10/4 ～ 12/6】 4期【1/10 ～ 3/21】
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。	1期【4/12 ～ 6/21】 2期【 7/5 ～ 9/20】 3期【10/4 ～ 12/6】 4期【1/10 ～ 3/21】

※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7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。）			
利用料金	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	
※ 回数券の返金はできません。				
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。			
	開始時刻（所要時間：20 分程度）			
	1 回目	2 回目	3 回目	
	10:00	14:00	19:00	
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みることができます。（要予約）					
	開催 2 ～ 3 回／月	時間 ① 11:30 ② 15:30 ③ 18：30	定員 各回 5 名	料金 200 円	参加条件 ガイダンス受講済みの方	
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 ※測定料金に変更する場合があります。	個人	コース	料 金
		一般	中・高生
		基礎体力測定	2,600 円 1,300 円
	団体	全身持久力測定	2,000 円 1,000 円
		筋力測定	2,000 円 1,000 円
		基礎測定	2,600 円 1,300 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）