

第2期スポーツ教室

募集期間：5月13日（火）～6月3日（火）

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

⚠ 休所日について：月曜日が祝日の場合は翌平日がお休みとなります。

【2期お休み日程】

火曜：7/22、8/12

土曜：7/26

お盆：8/13～8/16

曜日 開催期間 時間	火曜 7/8～9/9 《7/21・8/11(月・祝)開催》	水曜 7/9～9/17	木曜 7/10～9/18	金曜 7/11～9/19	土曜 7/5～9/20
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！	リラックスヨーガ ※（9:30～10:40） ★ ヨガのポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心身のリラックスを図ります。	カラダ調整 エアロ ★★★ 身体の状態やゆがみをチェックし、調整とストレッチを行います。有酸素運動で楽に動ける身体作りを目指します。	暑さに負けない身体を作ろう！ 
11:30～ 12:30	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&ボディケア ★★★ 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 ★★★ 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。
13:00～ 14:00 ※水曜は 13:30～14:30		健康体操 ※（13:30～14:30） ★★★ ストレッチやミニボールを使用して身体をほぐし、軽運動と脳フィットネスで楽しみながら健康増進を図ります。	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 ★★★ 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、<u>2教室まで</u>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。				
19:30～ 20:30 ※土曜は 19:00～20:00	運動強度の目安 ★ かなり楽～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。			キックボクササイズ ★★★★ 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。
	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。シェイプアップや身体のバランス能力を鍛えます。		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。

裏面へ

バドミントン 火

開催期間(7/1~9/9) 全8回
9:10~10:40
原則16歳以上 30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。

8/2・3(土・日) 親子で楽しむ運動

10:00~11:30
4歳~小学校低学年と保護者
30組 1日1組 1,000円

幼児~小学生の時期は様々な動きを習得でき、運動をするのに最も
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!

★ ニュースポーツ系

募集期間: 5/1~5/27

バウンドテニス 木

開催日(6/19・26、7/3・10・17) 全5回
13:10~14:40
原則16歳以上 30名 3,000円

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!

8/6・7(水・木) 武道体験(弓道)

①9:00~10:45 (小学5・6年生)
②11:10~12:55 (中学・高校生)
各15名 2日 1,000円

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よう!

NEW 8/26・27(火・水) 武道体験(柔道)

13:30~16:00
5歳~小学生と保護者 50組
1日1家族 500円

武道の礼儀や心構えを学びます。
受身や基本的な技を習得し、
様々な技を通して武道の奥深さを
体験しよう!

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。

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
○往信はがきの内容
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
○85円官製はがき持参:応募者宛先明記
(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)
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

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 千葉市稲毛区天台町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

◎複数申込みの際、1枚目はすべて、2枚目は教室名と氏名のみご記入ください

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)	

キトリ

◎複数申込みの際、1枚目はすべて、2枚目は教室名と氏名のみご記入ください

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)	