

# 体を動かしてリフレッシュしませんか

## ①入門スポーツ教室 前期(4~7月開催)

スポーツの基礎知識や基本動作を身に付ける初心者向けの教室です。

区	会場	教室名	日程	時間	回数	対象	定員(人)	料金(円)
中央	青葉の森スポーツプラザ	テニス	4/9~5/28の木曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	30	2,200
	千葉公園スポーツ施設	バドミントン	4/15~7/1(4/29、5/6を除く)の水曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	35	2,600
		実年健康体操	5/1~6/19の金曜日	10:00~11:30	8	60歳以上	40	1,000
	千葉ポートアリーナ	コンディショニングストレッチ	5/7~28の木曜日	10:00~11:30	4	15歳以上	20	1,300
		キッズリズムダンス	5/7~28の木曜日	17:15~18:45	4	小学生	20	500
	中央コミュニティセンター	レディーススイミング	5/8~6/26の金曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	30	2,600
	蘇我コミュニティセンター	はじめての気功	5/19~6/9の火曜日	9:15~10:45	4	15歳以上	20	500
		はじめてのジャズダンス	6/2~23の火曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	20	1,300
ハーモニープラザ	ポッチャ	6/5~19の金曜日	13:30~15:00	3	15歳以上	20	500	
花見川	花島公園スポーツ施設	バドミントン	5/1~7/3の金曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	35	2,600
		実年健康体操	5/12~6/30の火曜日	9:30~11:00	8	60歳以上	40	1,000
		キッズバドミントン	5/21~6/11の木曜日	17:30~19:00	4	小学生	30	800
稲毛	宮野木スポーツセンター	バドミントン	4/13~6/22(5/4を除く)の月曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	35	2,600
		卓球	4/22~7/8(4/29、5/6を除く)の水曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	25	2,400
		キッズショートテニス	5/19~6/9の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	30	900
若葉	中田スポーツセンター	実年テニス	4/14~6/9(5/5を除く)の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	30	1,600
		ソフトテニス	4/15~7/1(4/29、5/6を除く)の水曜日	11:00~13:00	10	15歳以上	30	2,400
	みつわ台第2公園スポーツ施設	実年健康体操	4/22~6/24(4/29、5/6を除く)の水曜日	13:30~15:00	8	60歳以上	40	1,000
	都賀コミュニティセンター	ヨガ	5/11~6/1の月曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	25	500
	北谷津温水プール	実年スイミング	5/12~6/30の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	30	2,000
		キッズスイミング	6/6~7/4の土曜日	13:00~14:30	5	小学生	30	600
緑	古市場公園スポーツ施設	卓球	4/17~6/19の金曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	25	2,400
美浜	稲毛海浜公園スポーツ施設	テニス	4/20~6/15(5/4を除く)の月曜日	11:00~13:00	8	15歳以上	30	2,200
	高洲スポーツセンター	実年卓球	4/20~6/29(5/4を除く)の月曜日	13:30~15:30	10	60歳以上	25	1,800
	真砂コミュニティセンター	はじめての太極拳	5/20~6/10の水曜日	13:15~14:45	4	15歳以上	30	500
		親子体操	6/6~27の土曜日	9:30~10:30	4	3歳以上の就学前児と保護者	10組 20人	1,400
	稲毛ヨットハーバー	かんたんエアロ&ストレッチ	6/1~22の月曜日	13:30~15:00	4	15歳以上	30	500
ストレッチ呼吸法		6/5~26の金曜日	10:00~11:30	4	15歳以上	30	500	

## ②中級スポーツ教室 前期(5~7月開催)

入門スポーツ教室の参加経験者向けの、基本技術を習得している方の競技力の向上を目的とした教室です。

区	会場	教室名	日程	時間	回数	対象	定員(人)	料金(円)
若葉	みつわ台第2公園スポーツ施設	中級バドミントン	5/12~7/14の火曜日	13:30~15:30	10	18歳以上	20	3,800
緑	古市場公園スポーツ施設	中級卓球	5/12~7/14の火曜日	13:30~15:30		18歳以上		3,800
美浜	稲毛海浜公園スポーツ施設	中級テニス	5/1~7/3の金曜日	13:00~15:00		18歳以上		3,500
	磯辺スポーツセンター	中級卓球	5/9~7/11の土曜日	10:00~12:00		18歳以上		3,800
	高洲スポーツセンター	中級バドミントン	5/16~7/18の土曜日	10:00~12:00		18歳以上		3,800

**対象** 市内在住・在勤・在学で健康な方

**申込方法** ①3月14日(土)、②4月1日(水)~15日(水)必着。往復はがき(①・②それぞれ1人1教室)に必要な事項のほか、会場名、ポッチャを希望の方は障害者手帳の有無を明記して、〒260-0025 中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ。☎sanka@chibacity.spo-sin.or.jpも可。

- 注意**
- 対象が15歳以上の教室では、中学・高校生は受講できません。
  - 用具は各自で用意してください(小学生を除く)。
  - 親子体操以外、子どもを連れての受講はできません。
  - 現在治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。
  - 障害者手帳をお持ちの方は、ポッチャの料金を免除します。
  - ポッチャは、車いすを使用している方も参加できます(投球が可能な方に限る)。

☎スポーツ協会 ☎238-2380 ☎203-8936

