

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	4/8~6/3(4/29を除く)の木曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	20	2,200
	千葉公園スポーツ施設	バドミントン	4/14~6/23(5/5を除く)の水曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	25	2,600
		実年健康体操	5/7~6/25の金曜日	10:00~11:30	8	60歳以上	30	1,000
		キッズバレーボール	5/11~6/1の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	25	900
	千葉ポートアリーナ	コンディショニングストレッチ	5/6~27の木曜日	10:00~11:30	4	15歳以上	12	1,300
		キッズリズムダンス	5/6~27の木曜日	17:15~18:45	4	小学生	12	500
	中央コミュニティセンター	レディーススイミング	5/7~6/25の金曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	20	2,600
ハーモニープラザ	ボッチャ	6/4~18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	卓球	4/22~7/1(4/29を除く)の木曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20	2,400
		バドミントン	5/7~7/9の金曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	25	2,600
稲毛	宮野木スポーツセンター	実年健康体操	4/21~6/16(5/5を除く)の水曜日	13:30~15:00	8	60歳以上	30	1,000
		キッズショートテニス	5/18~6/8の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	900
若葉	中田スポーツセンター	実年テニス	4/13~6/8(5/4を除く)の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	20	1,600
		ソフトテニス	4/14~6/23(5/5を除く)の水曜日	11:00~13:00	10	15歳以上	20	2,400
	都賀コミュニティセンター	ヨガ	5/10~31の月曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	25	500
		はじめての気功	5/18~6/8の火曜日	9:15~10:45	4	15歳以上	15	500
	北谷津温水プール	実年スイミング	5/11~6/29の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	20	2,000
		キッズスイミング	6/5~7/3の土曜日	13:00~14:30	5	小学生	20	600
	みつわ台第2公園スポーツ施設	キッズバドミントン	5/20~6/10の木曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	900
緑	古市場公園スポーツ施設	卓球	4/16~6/18の金曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20	2,400
美浜	稲毛海浜公園スポーツ施設	テニス	4/19~6/14(5/3を除く)の月曜日	11:00~13:00	8	15歳以上	20	2,200
	高洲スポーツセンター	実年卓球	4/19~6/28(5/3を除く)の月曜日	13:30~15:30	10	60歳以上	20	1,800
	高洲コミュニティセンター	はじめての太極拳	5/19~6/9の水曜日	13:15~14:45	4	15歳以上	25	500
		はじめてのジャズダンス	6/1~6/22の火曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	15	1,300
	稲毛ヨットハーバー	ストレッチ呼吸法	6/4~25の金曜日	10:00~11:30	4	15歳以上	15	500
かんたんエアロ&ストレッチ		6/7~28の月曜日	13:30~15:00	4	15歳以上	15	1,300	

②中級スポーツ教室 前期(5~7月開催)

基本技術を習得している方の更なる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)
花見川	花島公園スポーツ施設	中級バドミントン	5/11~7/13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	5/6~7/8の木曜日	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	5/7~7/9の金曜日	13:00~15:00		18歳以上		3,500
	高洲スポーツセンター	中級卓球	5/8~7/10の土曜日	10:00~12:00		18歳以上		3,800
	磯辺スポーツセンター	中級バドミントン	5/15~7/17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15日(月)、②4月1日(木)~15日(木)必着。往復はがき(①・②各1人1教室)に必要な事項のほか、会場名、ボ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(小学生は除く)。
 - 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、ボッチャの料金を免除します。
 - ボッチャは、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

