

## 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	千葉公園スポーツ施設	バドミントン	4/12~6/21(5/3を除く)の火曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	25	2,600
		実年健康体操	5/6~6/24の金曜日	10:00~11:30	8	60歳以上	30	1,000
	青葉の森スポーツプラザ	ソフトテニス	4/13~6/22(5/4を除く)の水曜日	11:00~13:00	10	15歳以上	20	2,400
	フクダ電子ヒルスコート	テニス	4/14~6/9(5/5を除く)の木曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	20	2,200
	千葉ポートアリーナ	コンディショニングストレッチ	4/21~5/19(5/5を除く)の木曜日	10:00~11:30	4	15歳以上	12	1,300
		キッズヒップホップダンス	4/21~5/19(5/5を除く)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 ハーモニープラザ	レディーススイミング	5/6~6/24の金曜日	13:00~15:00	8	15歳以上の女性	20	2,600
	ボッチャ	6/3~17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	4/21~6/30(5/5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	5/6~7/8の金曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	25	2,600
若葉	中田スポーツセンター	テニス	4/12~6/7(5/3を除く)の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	20	2,200
	都賀コミュニティセンター	ヨガ	5/9~30の月曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	25	500
		はじめての気功	5/17~6/7の火曜日	9:15~10:45	4	15歳以上	15	500
	みつわ台第2公園スポーツ施設	キッズショートテニス	5/10~31の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	900
		キッズバレーボール	5/10~31の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	900
北谷津温水プール	実年スイミング	5/10~6/28の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	20	2,000	
	キッズスイミング	6/4~7/2の土曜日	13:00~14:30	5	小学生	20	600	
緑	古市場公園スポーツ施設	バドミントン	4/13~6/22(5/4を除く)の水曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	20	2,600
		卓球	4/15~6/24(4/29を除く)の金曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20	2,400
	鎌取コミュニティセンター	はじめての太極拳	5/18~6/8の水曜日	13:15~14:45	4	15歳以上	25	500
美浜	高洲コミュニティセンター	親子体操	4/16~5/7の土曜日	9:45~10:45	4	3歳以上の就学前児と保護者	10組 20人	1,400
		はじめてのジャズダンス	6/7~28の火曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	15	1,300
	稲毛海浜公園スポーツ施設	実年テニス	4/18~6/6の月曜日	11:00~13:00	8	60歳以上	20	1,600
	高洲スポーツセンター	実年卓球	4/18~6/20の月曜日	13:30~15:30	10	60歳以上	20	1,800
	真砂コミュニティセンター	実年健康体操	4/20~6/15(5/4を除く)の水曜日	13:30~15:00	8	60歳以上	30	1,000
		キッズバドミントン	5/19~6/9の木曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	900
	稲毛ヨットハーバー	ストレッチ呼吸法	6/3~24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		6/6~27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)
中央	フクダ電子ヒルスコート	中級テニス	5/6~7/8の金曜日	13:00~15:00	10	18歳以上	20	3,500
花見川	花島公園スポーツ施設	中級バドミントン	5/10~7/12の火曜日	13:30~15:30				3,800
緑	古市場公園スポーツ施設	中級卓球	5/12~7/14の木曜日	13:30~15:30				3,800
美浜	磯辺スポーツセンター	中級バドミントン	5/7~7/9の土曜日	10:00~12:00				3,800
	高洲スポーツセンター	中級卓球	5/14~7/16の土曜日	10:00~12:00				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(火)、②4月1日(金)~15日(金)必着。往復はがき(各1人1教室)に必要事項(11面)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。

☎市スポーツ協会 ☎238-2380 ☎203-8936

**注意事項** 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、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)。