

体を動かしてリフレッシュしませんか

# スポーツ教室

## ①入門スポーツ教室 後期(10~12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	フクダ電子ヒルスコート	テニス	10/4~11/29(10/11を除く)の月曜日	11:00~13:00	8	15歳以上	20人	2,200
	武道館	合気道&護身術	10/13~12/8(11/3を除く)の水曜日	10:00~12:00	8	15歳以上	20人	2,100
	千葉公園スポーツ施設	卓球	10/13~12/22(11/3を除く)の水曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,400
		キッズショートテニス	10/21~11/11の木曜日	17:30~19:00	4	小学生	20人	900
	千葉ポートアリーナ	かんたんエアロ&ストレッチ	10/13~11/24(10/27、11/3、11/17を除く)の水曜日	13:30~15:00	4	15歳以上	12人	1,300
		コンディショニングストレッチ	10/14~11/4の木曜日	10:00~11:30	4	15歳以上	12人	1,300
	中央コミュニティセンター	実年スイミング	10/15~12/3の金曜日	10:00~12:00	8	60歳以上	20人	2,000
ハーモニープラザ	ボッチャ	11/5~11/19の金曜日	13:30~15:00	3	15歳以上	20人	500	
花見川	花島公園スポーツ施設	実年テニス	10/5~11/30(11/23を除く)の火曜日	11:00~13:00	8	15歳以上	20人	1,600
若葉	みつわ台第2公園スポーツ施設	バドミントン	10/6~12/15(11/3を除く)の水曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,600
		実年卓球	10/12~12/21(11/23を除く)の火曜日	13:30~15:30	10	60歳以上	20人	1,800
	北谷津温水プール	レディーススイミング	10/12~12/7(11/23を除く)の火曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	20人	2,600
		キッズスイミング	10/30~11/27の土曜日	13:00~14:30	5	小学生	20人	600
	千城台コミュニティセンター	はじめての太極拳	10/19~11/9の火曜日	13:15~14:45	4	15歳以上	25人	500
緑	有吉公園スポーツ施設	テニス	10/8~11/26の金曜日	11:00~13:00	8	15歳以上	20人	2,200
	鎌取コミュニティセンター	バドミントン	10/14~12/16の木曜日	10:00~11:30	10	15歳以上	25人	2,600
		実年健康体操	10/20~12/15(11/3を除く)の水曜日	13:30~15:00	8	60歳以上	30人	1,000
美浜	稲毛海浜公園スポーツ施設	テニス	10/6~12/1(11/3を除く)の水曜日	11:00~13:00	8	15歳以上	20人	2,200
	磯辺スポーツセンター	卓球	10/7~12/9の木曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,400
		バドミントン	10/8~12/10の金曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,600
	高洲コミュニティセンター	はじめての気功	10/20~11/17(11/3を除く)の水曜日	9:15~10:45	4	15歳以上	15人	500
	高洲スポーツセンター	キッズ卓球	10/22~11/12の金曜日	17:30~19:00	4	小学生	20人	800
		実年健康体操	10/25~12/13の月曜日	13:30~15:00	8	60歳以上	30人	1,000
	稲毛ヨットハーバー	ランニング	10/23~11/13の土曜日	10:00~11:30	4	中学生以上	20人	1,000
		キッズランニング	10/23~11/13の土曜日	10:00~11:30	4	小学生	20人	500
	真砂コミュニティセンター	親子体操	10/23~11/13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
		ヨガ	11/4~11/25の木曜日	9:15~10:45	4	15歳以上	15人	500

## ②中級スポーツ教室 後期(11月~来年1月開催)

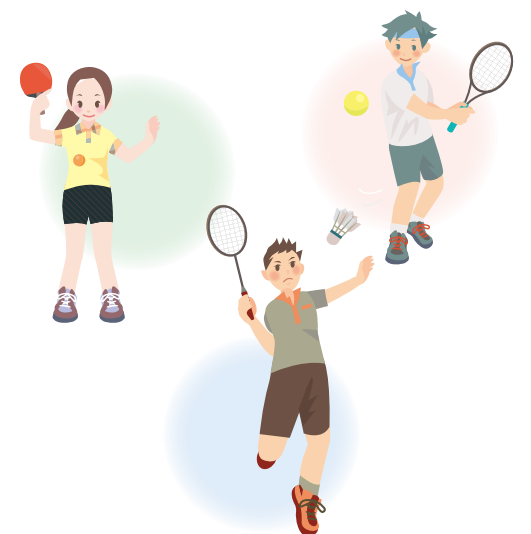
基本技術を習得している方向けに、さらなる技術向上を目的とした教室です。

区	会場	教室名	日程	時間	回数	対象	定員(人)	料金(円)
中央	千葉公園スポーツ施設	中級バドミントン	11/2~来年1/11(11/23を除く)の火曜日	13:30~15:30	10	18歳以上	20	3,800
		中級卓球	11/4~来年1/13(12/30を除く)の木曜日	13:30~15:30	10	18歳以上	20	3,800
	フクダ電子ヒルスコート	中級テニス	11/10~来年1/19(12/29を除く)の水曜日	13:00~15:00	10	18歳以上	20	3,500
美浜	高洲スポーツセンター	中級卓球	11/5~来年1/14(12/31を除く)の金曜日	10:00~12:00	10	18歳以上	20	3,800
	磯辺スポーツセンター	中級バドミントン	11/6~来年1/22(12/4、1/1を除く)の土曜日	10:00~12:00	10	18歳以上	20	3,800

**対象** 市内在住・在勤・在学で健康な方

**申込方法** ①9月15日(水)、②10月1日(金)~11日(月)必着。往復はがき(1人各1教室)に必要な事項(16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。

- 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。
  - 返金はできません。
  - 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、車椅子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)。
  - 都合により日程・内容の変更を行う場合があります。



問市スポーツ協会 ☎238-2380 ☎203-8936

特に記載がない場合、1日から申込受付、応募多数の場合抽選、料金は無料。