

## 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	ソフトテニス	4/12~6/21(5/3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	4/13~6/8(5/4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	4/20~5/18(5/4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	4/20~5/18(5/4を除く)の木曜日	17:15~18:45	4	小学生	12	500
	千葉公園総合体育館	バドミントン	4/25~6/27の火曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	25	2,600
		卓球	4/28~7/7(5/5を除く)の金曜日	13:30~15:30	10	15歳以上	20	2,400
	中央コミュニティセンター	レディーススイミング	5/12~6/30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	6/2~16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	4/13~6/29(5/4・25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	5/12~7/14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	実年テニス	4/11~5/30の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	20	1,600
	都賀コミュニティセンター	ヨガ	5/1~22の月曜日	11:15~12:45	4	15歳以上	25	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	5/9~30の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	900
		キッズバレーボール	5/9~30の火曜日	17:30~19:00	4	小学生	20	600
	北谷津温水プール	実年スイミング	5/9~6/27の火曜日	13:00~15:00	8	60歳以上	20	2,000
		キッズスイミング	6/3~7/1の土曜日	13:00~14:30	5	小学生	20	600
千城台コミュニティセンター	はじめての気功	5/16~6/6の火曜日	9:15~10:45	4	15歳以上	15	500	
緑	古市場公園スポーツ施設	バドミントン	4/12~6/21(5/3を除く)の水曜日	10:00~12:00	10	15歳以上	20	2,600
	鎌取コミュニティセンター	実年健康体操	5/12~6/30の金曜日	13:30~15:00	8	60歳以上	30	1,000
		はじめての太極拳	5/16~6/6の火曜日	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	4/15~5/13(4/29を除く)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	6/6~27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	テニス	4/17~6/5の月曜日	13:00~15:00	8	15歳以上	20	2,200
	高洲スポーツセンター	実年卓球	4/17~6/19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	4/19~6/14(5/3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の金曜日	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	6/2~23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		6/5~26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	千葉公園総合体育館	中級バドミントン	5/9~7/11の火曜日	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	5/12~7/14の金曜日	13:00~15:00	10	18歳以上	20	3,500
若葉	みつわ台第2公園スポーツ施設	中級卓球	5/12~7/14の金曜日	10:00~12:00	10	18歳以上	20	3,800
緑	古市場公園スポーツ施設	中級卓球	5/11~7/13の木曜日	13:30~15:30	10	18歳以上	20	3,800
美浜	磯辺スポーツセンター	中級バドミントン	5/13~7/15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** ①3月15日(水)、②4月1日(土)~15日(土)必着。往復はがき(各1人1教室)に必要な事項(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)。