

## スポーツ教室（入門・中級）

### ①入門

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             | 4/11～5/30の木曜日              | 13:00～15:00 | 8     | 15歳以上         | 30       | 2,200 |
|           |                         | ソフトテニス          | 4/24～5/22の水曜日              | 11:00～13:00 | 5     | 15歳以上         | 30       | 1,200 |
|           | 千葉ポートアリーナ               | コンディショニング&ストレッチ | 4/18～5/9の木曜日               | 10:00～11:30 | 4     | 15歳以上         | 20       | 1,300 |
|           | YohaSアリーナ<br>～本能に、感動を。～ | キッズショートテニス      | 5/7～28の火曜日                 | 17:30～19:00 | 4     | 小学生           | 30       | 900   |
|           |                         | キッズバレーボール       | 5/7～28の火曜日                 | 17:30～19:00 | 4     | 小学生           | 30       | 600   |
|           | 中央コミュニティセンター            | スイミング           | 5/10～6/28の金曜日              | 13:00～15:00 | 8     | 15歳以上         | 30       | 2,600 |
|           | 千葉市ハーモニープラザ             | ボッチャ            | 6/7～21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              | 4/18～6/20の木曜日              | 13:30～15:30 | 10    | 15歳以上         | 25       | 2,400 |
|           |                         | バドミントン          | 5/10～7/12の金曜日              | 10:00～12:00 | 10    | 15歳以上         | 30       | 2,600 |
| 稲毛        | 宮野木スポーツセンター             | キッズバドミントン       | 5/17～6/7の金曜日               | 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           | 4/9～5/28の火曜日               | 13:00～15:00 | 8     | 60歳以上         | 30       | 1,600 |
|           | みつわ台第2公園スポーツ施設          | 卓球              | 4/12～6/21（5/3を除く）の金曜日      | 13:30～15:30 | 10    | 15歳以上         | 25       | 2,400 |
|           | 都賀コミュニティセンター            | ヨガ              | 5/13～6/3の月曜日               | 11:15～12:45 | 4     | 15歳以上         | 20       | 500   |
|           | 千城台コミュニティセンター           | はじめての気功         | 5/14～6/4の火曜日               | 9:15～10:45  | 4     | 15歳以上         | 20       | 500   |
|           | 北谷津温水プール                | 実年スイミング         | 5/14～7/2の火曜日               | 13:00～15:00 | 8     | 60歳以上         | 30       | 2,000 |
| キッズスイミング  |                         | 6/1～29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             | バドミントン          | 4/10～6/12の水曜日              | 10:00～12:00 | 10    | 15歳以上         | 25       | 2,600 |
|           | 鎌取コミュニティセンター            | 実年健康体操          | 5/17～7/5の金曜日               | 13:30～15:00 | 8     | 60歳以上         | 40       | 1,000 |
|           |                         | はじめての太極拳        | 5/21～6/11の火曜日              | 13:15～14:45 | 4     | 15歳以上         | 30       | 500   |
| 美浜        | 稲毛海浜公園スポーツ施設            | テニス             | 4/15～6/17（4/29、5/6を除く）の月曜日 | 13:00～15:00 | 8     | 15歳以上         | 30       | 2,200 |
|           | 高洲スポーツセンター              | 実年卓球            | 4/15～7/1（4/29、5/6を除く）の月曜日  | 10:00～12:00 | 10    | 60歳以上         | 25       | 1,800 |
|           | 真砂コミュニティセンター            | 実年健康体操          | 4/17～6/5の水曜日               | 13:30～15:00 | 8     | 60歳以上         | 40       | 1,000 |
|           |                         | バドミントン          | 4/23～6/25の火曜日              | 10:00～12:00 | 10    | 15歳以上         | 30       | 2,600 |
|           |                         | キッズヒップホップダンス    | 5/13～6/3の月曜日               | 17:15～18:45 | 4     | 小学生           | 20       | 500   |
|           |                         | かんたんエアロ&ストレッチ   | 6/3～24の月曜日                 | 13:15～14:45 | 4     | 15歳以上         | 20       | 1,300 |
|           | 高洲コミュニティセンター            | 親子体操            | 4/20～5/18（5/4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 |
| 稲毛ヨットハーバー | はじめてのジャズダンス             | 6/5～26の水曜日      | 13:30～15:00                | 4           | 15歳以上 | 20            | 1,300    |       |
|           | ストレッチ呼吸法                | 6/7～28の金曜日      | 10:00～11:30                | 4           | 15歳以上 | 20            | 500      |       |

### ②中級

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) |
|----|-------------|----------|-----------------------|-------------|----|-------|-------|-------|
| 稲毛 | 宮野木スポーツセンター | 中級バドミントン | 5/7～7/9の火曜日           | 13:30～15:30 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |
| 緑  | 昭和の森スポーツ施設  | 中級テニス    | 5/10～7/12の金曜日         | 13:00～15:00 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,500 |
|    | 古市場公園スポーツ施設 | 中級卓球     | 5/10～7/12の金曜日         | 10:00～12:00 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |
| 美浜 | 高洲スポーツセンター  | 中級卓球     | 5/9～7/18（5/23を除く）の木曜日 | 13:30～15:30 | 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 | 5/11～7/13の土曜日         | 10:00～12:00 | 10 | 18歳以上 | 20    | 3,800 |

**申込方法** ①3月1日(金)～15日(金)、②4月1日(月)～15日(月)必着。Eメールで、必要事項11面のほか、会場名、ボッチャ希望の方は障害者手帳の有無を明記して、[sanka@chibacity.spo-sin.or.jp](mailto:sanka@chibacity.spo-sin.or.jp)へ。往復はがき（1人1教室）を〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ郵送も可。重複申し込み無効。

- 注意**
- 対象が15歳以上の教室は、中学・高校生は受講不可
  - 返金不可
  - 用具は各自で用意（小学生を除く）
  - 都合により、日程・内容の変更、中止の可能性あり
  - 子どもを連れての受講不可（親子体操を除く）
  - 申し込み時点で治療中の方は、申し込み前に医師と要相談
  - 障害者手帳をお持ちの方は、ボッチャの料金免除

運動不足が気になる方、やってみたかったスポーツがある方など、この機会に挑戦してみませんか？  
体を動かすと心もスッキリしますよ！



編集担当 P

区スポーツ協会 ☎238-2380 ☎203-8936