

スポーツ教室（入門・中級）

①入門スポーツ教室


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	期間	時間	回数	対象	定員(人)	料金(円)
中央	YohaSアリーナ ～本能に、感動を。～	合気道&護身術	10/8～11/26の水曜日	10:00～12:00	8	15歳以上	30	2,100
	千葉ポートアリーナ	かんたんエアロ&ストレッチ	10/22～11/12の水曜日	13:30～15:00	4	15歳以上	20	1,300
		コンディショニング&ストレッチ	10/23～11/13の木曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20	1,300
		青葉の森スポーツプラザ	ソフトテニス	10/15～11/12の水曜日	5	15歳以上	30	1,200
	千葉市ハーモニープラザ	ボッチャ	11/7～21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	テニス	10/7～11/25の火曜日	11:00～13:00	8	15歳以上	30	2,200
稲毛	宮野木スポーツセンター	バドミントン	10/15～12/17の水曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25	2,600
		キッズショートテニス	10/23～11/13の木曜日	17:30～19:00	4	小学生	30	900
若葉	北谷津温水プール	レディーススイミング	10/7～11/25の火曜日	13:00～15:00	8	15歳以上	30	2,600
		キッズスイミング	10/25～11/22の土曜日	13:00～14:30	5	小学生	30	600
	みつわ台第2公園スポーツ施設	バドミントン	9/29～12/22（10/13・11/3・24を除く）の月曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25	2,600
		実年卓球	10/15～12/17の水曜日	13:30～15:30	10	60歳以上	25	1,800
	中田スポーツセンター	実年テニス	10/16～12/4の木曜日	13:00～15:00	8	60歳以上	30	1,600
	千城台コミュニティセンター	はじめての太極拳	11/4～25の火曜日	13:15～14:45	4	15歳以上	30	500
緑	昭和の森スポーツ施設	テニス	10/10～11/28の金曜日	13:00～15:00	8	15歳以上	30	2,200
	鎌取コミュニティセンター	バドミントン	10/9～12/18（10/23を除く）の木曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	30	2,600
		はじめての気功	10/29～11/26（11/5を除く）の水曜日	9:15～10:45	4	15歳以上	20	500
		実年健康体操	10/29～12/17の水曜日	13:30～15:00	8	60歳以上	40	1,000
美浜	高浜庭球場	テニス	10/8～11/26の水曜日	11:00～13:00	8	15歳以上	30	2,200
	磯辺スポーツセンター	卓球	10/9～12/11の木曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25	2,400
	高洲スポーツセンター	卓球	10/14～12/16の火曜日	13:30～15:30	10	15歳以上	25	2,400
	真砂コミュニティセンター	実年健康体操	10/24～12/12の金曜日	13:30～15:00	8	60歳以上	40	1,000
		親子体操	11/1～22の土曜日	9:45～10:45	4	3歳以上～就学前児と保護者	10組(20人)	1,400
		ヨガ	11/7～28の金曜日	9:15～10:45	4	15歳以上	20	500
	稲毛ヨットハーバー	キッズランニング	10/25～11/15の土曜日	10:00～11:30	4	小学生	20	500
		ランニング	10/25～11/15の土曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20	1,000

②中級スポーツ教室

基本技術を習得している方に向けた、さらなる技術向上を目的とした教室です。

教室名	会場	期間	時間	回数	対象	定員(人)	料金(円)
中級バドミントン	磯辺スポーツセンター	11/1～来年1/17（11/22・1/3を除く）の土曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20	3,800
	YohaSアリーナ ～本能に、感動を。～	11/4～来年1/13（12/30を除く）の火曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20	3,800
中級卓球	古市場公園スポーツ施設	11/6～来年1/15（1/1を除く）の木曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20	3,800
	高洲スポーツセンター	11/7～来年1/16（1/2を除く）の金曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20	3,800
中級テニス	昭和の森スポーツ施設	11/10～来年2/2（11/24、12/29、1/12を除く）の月曜日	13:00～15:00	10	18歳以上	20	3,500

申込方法 ①9月15日(祝)・②10月1日(火)～15日(水)必着。ホームページから。 往復はがきに必要事項(15面)のほか、参加者全員の氏名、ボッチャ希望の方は障害者手帳の有無も明記して、〒260-0025中央区問屋町1-20千葉市スポーツ協会へ郵送も可。

- 注 意**
- ・1人1教室。重複申し込み無効。対象が15歳以上の教室は、中学・高校生は申し込み不可（ランニングを除く）。
 - ・用具は各自で用意（小学生を除く）。
 - ・返金不可。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。

問市スポーツ協会 **☎**238-2380 **☎**203-8936

運動不足が気になる方、気になってい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N