

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	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	10/2～11/20の水曜日	10:00～12:00	8	15歳以上	30	2,100
		卓球	10/2～12/11（10/30を除く）の水曜日	13:30～15:30	10	15歳以上	25	2,400
	中央コミュニティセンター	実年スイミング	10/4～11/22の金曜日	10:00～12:00	8	60歳以上	30	2,000
	千葉ポートアリーナ	かんたんエアロ&ストレッチ	10/9～30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	10/10～31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	テニス	10/10～11/28の木曜日	13:00～15:00	8	15歳以上	30	2,200
		ソフトテニス	10/16～11/13の水曜日	11:00～13:00	5	15歳以上	30	1,200
ハーモニープラザ	ボッチャ	11/1～22（8を除く）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	実年テニス	10/1～11/19の火曜日	13:00～15:00	8	60歳以上	30	1,600
		バドミントン	10/9～12/11の水曜日	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	バドミントン	10/3～12/5の木曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25	2,600
若葉	北谷津温水プール	レディーススイミング	10/1～11/19の火曜日	13:00～15:00	8	15歳以上	30	2,600
		キッズスイミング	10/26～11/23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	キッズショートテニス	10/8～11/5（10/15を除く）の火曜日	17:30～19:00	4	小学生	30	900
		実年卓球	10/8～12/10の火曜日	13:30～15:30	10	60歳以上	25	1,800
千城台コミュニティセンター	はじめての太極拳	11/5～26の火曜日	13:15～14:45	4	15歳以上	30	500	
緑	昭和の森	テニス	10/4～11/22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	10/4～12/20（10/18・25を除く）の金曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	30	2,600
		実年健康体操	11/6～12/25の水曜日	13:30～15:00	8	60歳以上	40	1,000
美浜	稲毛海浜公園スポーツ施設	テニス	10/2～11/20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	10/3～12/5の木曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25	2,400
	高洲コミュニティセンター	はじめての気功	10/16～11/6の水曜日	9:15～10:45	4	15歳以上	20	500
	真砂コミュニティセンター	実年健康体操	10/25～12/13の金曜日	13:30～15:00	8	60歳以上	40	1,000
		親子体操	10/26～11/16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	11/8～29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	10/26～11/16の土曜日	10:00～11:30	4	小学生	20	500
ランニング		10/26～11/16の土曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20	1,000	

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。

会場	教室名	期間	時間	回数	対象	定員(人)	料金(円)
花島公園スポーツ施設	中級バドミントン	11/5～来年1/14（12/31を除く）の火曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20	3,800
高洲スポーツセンター	中級卓球	11/7～来年1/16（1/2を除く）の木曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20	3,800
みつわ台第2公園スポーツ施設	中級卓球	11/8～来年1/17（1/3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	11/9～来年1/25（12/28、1/4を除く）の土曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20	3,800
稲毛海浜公園スポーツ施設	中級テニス	11/11～来年1/27(12/30、1/13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1日(日)～15日(日)、②10月1日(火)～15日(火)必着。往復はがき（1人1教室）に必要事項(15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、〒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。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

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