



# 平成29年7月・8月開催 《自由参加教室のご案内》



プログラム名（千葉市中央コミュニティセンター）		曜日	時間	開催期間	休講	開催場所	定員	教室内容
プール	アクア・バラエティ	月	10:20～11:00	8/7 ～ 8/28	8/14	4Fプール 7コース	15	水中ウォーキングの他、キックやパンチなどのアタック系の動きを取り入れた水中運動です。※受付開始時間は9:50です。
	初級水泳教室	月	11:00～11:40	8/7 ～ 8/28	8/14	4Fプール 6,7コース	20	全ての泳法の基礎であるクロールを重点的に練習します。 ※受付開始時間は9:50です。
	中級水泳教室	水	10:20～11:00	7/5 ～ 8/30	8/9	4Fプール 6,7コース	20	全ての泳法の基礎であるクロールの練習 & 段階を踏みながら色んな泳法にチャレンジ！※受付開始時間は9:50です。
	上級水泳教室	水	11:00～11:40	7/5 ～ 8/30	8/9	4Fプール 6,7コース	20	体力の向上と泳力の向上を目指す水泳教室です！ ※受付開始時間は9:50です。
フロア	のびのびヨーガ	月	10:00～11:00	7/3 ～ 8/28	8/14	4F 柔道場	20	簡単なヨガのポーズと呼吸法で心と体のコリをほぐし、気持ちよく全身ストレッチ。 久しぶりに運動する方、初めての方も大歓迎。
	ととのえ軸ヨガ	月	11:20～12:20	7/3 ～ 8/28	8/14	4F 柔道場	20	身体各パーツの基礎を整えながら、心身の軸を安定させ、 日常姿勢にも繋がる優しい立位のポーズにもチャレンジ！ ※受付時間は9:30です。
	エイジレス・リセットボディ	火	9:50～10:45	7/4 ～ 8/29	8/15	6F 講習室4	15	骨盤を整えながら筋力アップ！均整のとれたボディを目指します。 カラダ美人を目指しましょう♪
	健康体操	水	10:00～10:45	7/26 ～ 8/30	8/16	6F 講習室4	15	家で続けられる色々なエクササイズをします。元気に動ける身体を作りましょう！
	剣道教室	木	16:00～18:00	7/6 ～ 8/31	8/10	4F 剣道場	15	基本的な所作・動作、木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形、打ち込み稽古等を行います。 ※対象：3歳～中・高齢者
	健康増進教室	金	18:00～20:00	7/7 ～ 7/28		6F 体育館	30	レクリエーション・スポーツを通して、生活体力を身に付けましょう！

プログラム名（松波分室）		曜日	時間	開催期間	休講	開催場所	定員	教室内容
すぐに役立つ実用書道		水	11:00～12:30	7/5 ～ 8/30	8/9	会議室	5	すぐに役立つ平仮名・楷書・行書の練習をします。万年筆またはペンをご持参ください。 ※この教室は「松波分室」にて開催です。
手芸工房		木	13:30～15:30	7/6 ～ 8/31	8/10	会議室	5	おうちのアートを折り紙を使って楽しく作りましょう♪ ※この教室は「松波分室」にて開催です。

☆1回500円の教室です。 ☆対象年齢は高校生以上の方です。※剣道教室は3歳～中・高齢者の方となります。（受講料は同一です） ☆松波分室で開催の教室は松波分室で受付となります。  
☆教室開始30分前より、4階受付にて発券をおこない定員になり次第受付を終了します。※初級、上級水泳教室は9:50から、ととのえ軸ヨガは9:30から受付開始。

プログラム名（夏期スペシャルレッスン）		曜日	時間	開催期間	休講	開催場所	定員	教室内容
苦手克服!児童水泳教室		月	9:20～10:10	8/7 ～ 8/28	8/14	4Fプール 7コース	7	少人数で集中指導！苦手な泳ぎを克服しよう！（8/7はクロールと背泳ぎ・8/21,28は平泳ぎとバタフライ）
この夏デビュー!幼児水泳教室		水	10:00～10:40	8/2 ・ 8/9		4Fプール	6	水泳を始めた方、この夏からデビューしてみませんか?お子様のレベルに合わせて楽しく指導します♪
親子で楽しく♪水泳教室		水	11:00～11:40	8/2 ・ 8/9		4Fプール	5	親子でコミュニケーションをとりながら、楽しく水泳を学びましょう！間近でお子様の成長をみることができます。
わんぱく体操(剣道)		土	9:00～9:50	7/8,22 8/5,19		4F 柔道場	20	体操と剣道を通して、礼儀・作法を学ぼう！親子や兄弟で参加する種目もあります。皆様でご参加ください！

☆児童水泳教室⇒対象：小学生 受講料：1回/1人1000円 ☆幼児水泳教室⇒対象：3歳～未就学児 受講料：1回/1人500円  
☆親子水泳教室⇒対象：親子(お子様は3歳～小学生) 受講料：1回/お子様1人500円 ☆わんぱく体操⇒対象：3歳～小学生 受講料1回/1人500円  
☆受講日の2週間前より4F窓口、お電話にて受付開始。1日のみでも申込可能。お支払いは受講日当日となります。 ☆定員になり次第受付を終了します。