



平成30年度 夏期（平成30年7月～8月まで開催）

## 自由参加教室のご案内



	教室名	曜日	時間	開催期間	料金	休講	定員	教室内容
プール	ウォーター・マッスル	月	10:20～11:00	7/9・23 8/6・20	500円/1回	/	15	水の抵抗を利用した筋力トレーニングやウォーキングで効率的に無理なく全身運動しましょう!!
	浮きウキ泳法	月	11:10～11:50	7/9・23 8/6・20	500円/1回	/	15	水中体幹を意識し、きれいなストリームラインを作り、らかな呼吸&らくらくクロールを目指します。
	水泳アドバイス講座	水	11:30～12:15	7/4～8/29	500円/1回	7/25 8/15	20	フォームの改善についてのアドバイスを実施し、改善策のメニューの提供を行います。入水しての補助指導はありません。水泳筋力向上にご参加された方は、プール利用料金のみでご参加できます。
フロア	のびのびヨーガ	月	10:00～11:00	7/2～8/27	500円/1回	7/16 8/13	15	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。
	NEW 子宮美人ヨガ	月	11:20～12:20	7/2～8/27	500円/1回	7/16 8/13	15	骨盤底筋群(大腰筋等)インナーマッスルを中心に子宮・卵巣周りの環境を整えることで女性の不調(月経痛・更年期のバランスケア等)の緩和を目指します。※受付時間は9:30です。
	キッズかけっこ教室	月	15:30～16:15	7/2～8/20	500円/1回	7/16 8/13・27	10	走ることをメインに指導します。その他様々な運動を取り入れ、コーチと一緒に運動能力を高めていきましょう! ※対象:4歳～未就学児
	エイジレス・リセットボディ	火	9:50～10:45	7/3～8/28	500円/1回	8/14	20	しっかり動いて基礎代謝UP & 体力UP! 理想的なボディをGETしましょう!
	健康体操	水	10:00～10:45	7/4～8/29	500円/1回	8/15	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!
	水泳筋力向上	水	10:30～11:15	7/4～8/29	500円/1回	7/25 8/15	20	水泳に必要な筋力の強化と柔軟性を養います。かっこいいフォームで泳ぐためや長く泳ぐための筋力・体力の向上を目指しましょう!!
	剣道教室	木	16:00～18:00	7/5～8/30	500円/1回	8/16	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	7/6～8/31	500円/1回	8/3.10 .17	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!
松波分室	キッズチャレンジ教室	土	9:00～9:50	7/14,28 8/25	500円/1回	/	15	ボール運動や体操を取り入れ武道の礼法にもチャレンジします。体を動かしたいお子さまはぜひご参加してみてください!! ※対象:幼児～児童と保護者
	すぐに役立つ実用書道	水	11:00～12:30	7/4～8/29	500円/1回	8/15	10	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	7/5～8/30	500円/1回	8/16	10	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。

～夏期スペシャルレッスン～

プール	児童水泳ワンデーレッスン	土	10:00～10:40	7/7,21,28 8/4,18	500円/1回	/	8	小学生を対象とした水泳が苦手なお子さまに体験メニューを提供し、水に対する恐怖心やネガティブイメージをなくすためのレッスンです。 ※事前予約制。裏面をご確認ください。
-----	--------------	---	-------------	---------------------	---------	---	---	---

※H30.6.25 改定版

詳細は裏面をご覧ください。

# ♪ 自由参加教室ご参加について ♪

## ♪中央CC♪ プール・プログラム

- ① 1回500円（プール利用料込）で、高校生以上の方が対象となります。
- ② 教室開始30分前より、4階受付にて発券をおこないます。  
※水泳・筋力向上後に水泳アドバイス講座を受講の方は、プール利用料金のみでご参加いただけます。
- ※ウキ浮き泳法は9時50分からの受付です。  
※先着順とし、定員になり次第、受付を締め切ります。  
※児童水泳リンデナーレッスンは、各受講日の1週間前より4F受付にてまたはお電話での事前予約とし、お支払いは当日となります。  
お支払いは、当日となります。定員になり次第受付を終了とさせていただきます。（開催場所は第7コースです）
- ③ 受付を済ませましたら、更衣を済ませ、プールサイドにお集まりください。（開催場所は第7コースです）
- ④ ご退場は、教室実施時間を含む2時間以内となります。  
それ以降、継続して泳ぎたい方は、事前に別途「プール利用券」をご購入ください。
- ⑤ 妊娠中の方、お子様連れの方、酒気を帯びた方の教室参加はできません。
- ⑥ 水着以外での入場はできません。  
【持ち物】水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル・受講料・登録証  
※登録証は初回参加時に4F受付にて発行いたします。

## ♪中央CC♪ フロア・プログラム

- ① 1回500円で、高校生以上の方が対象となります。  
※キッズかけっこ教室の対象は、4歳～未就学児の方となります。
- ※ 剣道教室は、対象は3歳～中・高齢者の方となります。（受講料は同一です）
- ※ キッズチャレンジ教室は各受講日の1週間前より4F受付にてまたはお電話での事前予約とし、お支払いは当日となります。
- ② 教室開始30分前より、4F受付にて発券をおこないます。（先着順とし、定員になり次第、受付終了）
- ※子宮美人ヨガは9:30から受付です。（女性限定）
- ③ 参加者には「教室参加証」をお渡しします。「教室参加証」を教室開始時に指導員へお渡しください。
- ④ 更衣室は6F体育館横にございます。（ロッカーをご使用の際は10円が掛かります）
- ⑤ 妊娠中の方、お子様連れの方、酒気を帯びた方の教室参加はできません。
- ⑥ 現在通院中の方、体調に不安のある方は予め医師へ相談の上ご参加ください。  
【持ち物】運動着・汗ふきタオル・飲み物・受講料・登録証  
※飲み物は水筒・ペットボトル等の蓋がきちんと閉まる物をご用意ください。  
※健康増進教室にご参加の方は、室内履きが必要です。  
※登録証は初回参加時に4F受付にて発行いたします。  
※水泳筋力向上、キッズかけっこ教室は4階柔道場で行います。運動シューズは不要です。

## ♪松波分室♪ フロア・プログラム

- ① 1回500円で、高校生以上の方が対象となります。
- ② 教室開始30分前より、1F受付にて発券をおこないます。（先着順とし、定員になり次第、受付終了）
- ③ 酒気を帯びた方の教室参加はできません。
- ④ 現在通院中の方、体調に不安のある方は予め医師へ相談の上ご参加ください。  
【持ち物】すぐに役立つ実用書道にご参加の際は、万年筆またはペンをお持ちください。

♪♪ お問い合わせはお気軽に ♪♪

千葉市中央  
コミュニティセンター

松波分室

☎ 043-245-5724

☎ 043-251-3115

指定管理者：シンコースポーツ株式会社