



12月自由参加教室

自由 成人水泳教室①
700円/1回 (対象:16歳以上～)

12/6、20、27 (水)
11:10～12:00

自由 成人水泳教室②
700円/1回 (対象:16歳以上～)

12/4、18、25 (月)
10:30～11:20

自由 ヨガ教室
600円/1回 (対象:16歳以上～)

12/4、11、18、25 (月)
9:45～10:45



12月のご案内と募集

12月の教室については料金を添えて、4階受付(窓口)までお申し込みください。定員になり次第受付終了とさせていただきます。

エイジレスリセットボディ
3,080円/4回 (対象:16歳以上～)

12/5、12、19、26 (火)
9:40～10:30

健康体操

3,080円/4回 (対象:16歳以上～)

12/6、13、20、27 (水)
9:40～10:30

キッズダンス

2,400円/4回 (対象:未就学児3～6歳)

12/4、11、18、25 (月)
16:10～16:50

ジュニアダンス

2,800円/4回 (対象:小学生～中学生)

12/4、11、18、25 (月)
17:00～17:50

絵本読み聞かせ 親子リトミック



12/9(土)

① 10:00～10:45(対象:1～2歳)

② 11:00～11:45(対象:3～5歳)



- ・運動前後の手洗い、咳エチケットの実施、手指のアルコール消毒を徹底してください。
- ・体温チェックを行い、発熱等の症状や体調不良がある場合はご利用をお控えください。

※教室開催中は、指定管理者及び指導員の指示に従って頂けるようお願い致します。



自由参加教室と事前申込教室

フロア

プール

自由 ヨガ教室

600円/1回 (対象:16歳以上～)

簡単なヨガのポーズと呼吸法で心と体のコリをほぐし、整えましょう。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です。毎水曜日 9:45～10:45
1/15～3/18 図3/25

★ 幼児水泳教室

(水曜クラス)

9,900円/10回 (対象:未就学児3～5才)
楽しく水慣れをし、集団行動でのルールやマナー、協調性を養いながら、水泳の基本習得を目指す教室です! 毎水曜日 15:40～16:25
1/10～3/13 図3/27 図3/20

★ 児童水泳教室

(水曜クラス)

11,000円/10回 (対象:小学生)
泳げない子も大歓迎!お子様の泳力に合わせた指導を致します。(主にクロール、背泳ぎ)
毎水曜日 16:40～17:30
1/10～3/13 図3/27 図3/20

自由 成人水泳教室①

700円/1回 (対象:16歳以上～)

水泳の基礎であるクロールを復習していきます。前半は復習し、後半各々に合わせたアドバイス・改善点等を教えます。
毎水曜日 11:10～12:00
1/10～3/27

★ 幼児水泳教室

(金曜クラス)

9,900円/10回 (対象:未就学児3～5才)
楽しく水慣れをし、集団行動でのルールやマナー、協調性を養いながら、水泳の基本習得を目指す教室です! 毎金曜日 15:40～16:25
1/12～3/22 図3/29 図2/23

★ 児童水泳教室

(金曜クラス)

11,000円/10回 (対象:小学生)
泳げない子も大歓迎!お子様の泳力に合わせた指導を致します。(主にクロール、背泳ぎ)
毎金曜日 16:40～17:30
1/12～3/22 図3/29 図2/23

自由 成人水泳教室②

700円/1回 (対象:16歳以上～)

水泳の基礎であるクロールを復習していきます。前半は復習し、後半各々に合わせたアドバイス・改善点等を教えます。
毎水曜日 10:30～11:20
1/15～3/18 図3/25

★ 幼児水泳教室①

(土曜クラス)

9,900円/10回 (対象:未就学児3～5才)
楽しく水慣れをし、集団行動でのルールやマナー、協調性を養いながら、水泳の基本習得を目指す教室です! 毎土曜日 10:00～10:45
1/13～3/16 図3/23

★ 児童水泳教室①

(土曜クラス)

11,000円/10回 (対象:小学生)
泳げない子も大歓迎!お子様の泳力に合わせた指導を致します。(主にクロール、背泳ぎ)
毎土曜日 10:00～10:50
1/13～3/16 図3/23

自由 成人水泳教室③

700円/1回 (対象:16歳以上～)

応用クラスではクロール以外の3種類の習得に挑戦していきます。各々に合わせたアドバイス・改善点を教えます。
毎水曜日 19:30～20:20
1/10～3/20 図3/27

★ 幼児水泳教室②

(土曜クラス)

9,900円/10回 (対象:未就学児3～5才)
楽しく水慣れをし、集団行動でのルールやマナー、協調性を養いながら、水泳の基本習得を目指す教室です! 毎土曜日 11:00～11:45
1/13～3/16 図3/23

★ 児童水泳教室②

(土曜クラス)

11,000円/10回 (対象:小学生)
泳げない子も大歓迎!お子様の泳力に合わせた指導を致します。(主にクロール、背泳ぎ)
毎土曜日 11:10～12:00
1/13～3/16 図3/23

★ エイジレスリセットボディ

7,700円/10回

(対象:16歳以上～)

しっかり動いて基礎代謝UP&体力UP!
理想的なボディをGET!!
毎火曜日 9:40～10:30
1/9～3/12

★ 健康体操

7,700円/10回

(対象:16歳以上～)

家で続けられる色々なエクササイズをします。
元気に動ける体を作りましょう!
毎水曜日 9:40～10:30
1/10～3/13 図3/20

〈アイコンの見方〉

自由 自由参加教室

★ 事前申込教室

〔※〕事前申込の振替日について
振替日を設けているのは、幼児水泳、児童水泳、キッズダンス、ジュニアダンスの子供の教室のみとなります。
大人の教室にはございませんので予めご了承ください。

※表示価格はすべて消費税込みの価格です。



★ フラダンス①(経験者)

7,700円/10回

(対象:16歳以上～)

フラダンスは一見優雅に見えますが、とても運動量の多い踊りです。心のリラックスはもちろん、シェイクアップ効果も期待できます。毎金曜日 9:30～11:00
1/12～3/22 図2/23

★ キッズダンス

6,000円/10回

(対象:未就学児3～6才)

初めての方、大歓迎。音楽に合わせて楽しく踊りましょう!!
毎月曜日 16:10～16:50
1/8～3/11 図3/18

★ フラダンス②(初心者)

7,700円/10回

(対象:16歳以上～)

フラ始めてみませんか?シェイクアップ効果はもちろん、心のリラックス効果も期待できます。毎金曜日 11:00～12:30
1/12～3/22 図2/23

★ ジュニアダンス

7,000円/10回

(対象:小学生～中学生)

初めての方、大歓迎。音楽に合わせて楽しく踊りながらダンスを習得しましょう。
毎月曜日 17:00～17:50
1/8～3/11 図3/18



「事前申込教室」 お申し込みについて

〈申込期間〉

令和5年12月11日(月)必着

※申込期間外の受付はおこなっておりませんのでご注意ください。

〈申込先〉

〒260-0026 千葉市中央区千葉港2-1
千葉市中央コミュニティセンター4F事務所 教室係

〈注意事項〉

- 定員を超えるお申し込みがあった場合、抽選とさせていただきます。
- 定員に達しない教室は、4F受付にて随時お申し込みを受付けいたします。
- 電話・FAX・メール等でのお申し込みは受け付けておりません。
- 抽選結果は令和5年12月12日(火)以降、ハガキにてお知らせいたします。
- 当選者の方はハガキに記載されている期日までに4F受付にて受講料をお支払いください。
- 受講料納入後の返還はできませんので、予めご了承ください。
- お申し込みは、お1人様1教室につき、ハガキ1枚となります。
- 最少催行人数に満たさない時は中止となる場合がございます。

往復ハガキ記入方法

往信用おもて

返信用うら

2600026	※記入しないでください。
千葉市中央区 千葉港2-1	①お名前 フリガナも記入
千葉市中央 コミュニティセンター 4F事務所 教室係	②ご住所
	③電話番号
	④性別・年齢
	⑤ご希望の教室 ※教室名は正確にご記入ください。
お客様の ご住所とお名前	

返信用おもて

往信用うら

※第一希望、第二希望がある方は記入してください。

自由 「自由参加教室」「体験教室」 ご参加について

- ①教室開始30分前より、4F受付にて発券、受付を行います。
- ②先着順とし、定員になり次第、受付を締め切ります。
- ③妊娠中、お子様連れ、酒気を帯びた方は参加できません。
- 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〉

フロアプログラム

運動着・タオル・飲み物・受講料・登録証

プールプログラム

水着・水泳帽・タオル・受講料・登録証・ゴーグル

※登録証は初回参加時に4F受付にて発行いたします。