



# プールプログラム

開催予定の自由参加教室と事前申込教室

〈アイコンの見方〉

自由参加教室

事前申込教室

**★ 幼児水泳教室 (水曜クラス)**  
9,000円/10回 (対象:3歳~未就学児)



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 15:50~16:30、9/11~11/20 休10/30

**★ 児童水泳教室 (水曜クラス)**  
9,500円/10回 (対象:小学生)



泳がない子も大歓迎!  
お子様の泳力に合わせた指導を致します。  
毎水曜日 16:40~17:30、9/11~11/20 休10/30

**★ 幼児水泳教室 (金曜クラス)**  
9,000円/10回 (対象:3歳~未就学児)



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 15:30~16:10、9/13~11/15

**★ 児童水泳教室 (金曜クラス)**  
9,500円/10回 (対象:小学生)



泳がない子も大歓迎!  
お子様の泳力に合わせた指導を致します。  
毎金曜日 16:30~17:20、9/13~11/15

**★ 幼児水泳教室 (土曜クラス) ①**  
9,000円/10回 (対象:3歳~未就学児)



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 9:10~9:50、9/7~11/16 休10/19

**★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ①**  
9,500円/10回 (対象:小学生)



泳がない子も大歓迎!  
お子様の泳力に合わせた指導を致します。  
毎土曜日 11:10~12:00、9/7~11/16 休10/19

**★ 幼児水泳教室 (土曜クラス) ②**  
9,000円/10回 (対象:3歳~未就学児)



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 10:20~11:00、9/7~11/16 休10/19

**★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ②**  
9,500円/10回 (対象:小学生)



泳がない子も大歓迎!  
お子様の泳力に合わせた指導を致します。  
毎土曜日 13:00~13:50、9/7~11/16 休10/19

**自由 成人水泳教室 ① (基礎編)**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



コーチが入水して指導します。  
きれいなフォームを目指しましょう!  
毎水曜日 10:30~11:10、9/11~12/25 休12/11

**自由 成人水泳教室 ② (応用編)**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



水泳のレベルアップを目指したい方に最適なクラスです。  
毎水曜日 11:20~12:00、9/11~12/25 休12/11



# フロアプログラム

開催予定の自由参加教室と事前申込教室

〈アイコンの見方〉

自由参加教室

事前申込教室

**★ フラダンス ① (経験者向け)**  
8,250円/11回 (対象:高校生以上)



フラは一見優雅ですが、たえず身体を動かすのでとても運動量の多い踊りです。心のリラックスは勿論、シェイプアップ効果も期待できます。  
毎金曜日 9:45~11:15  
9/6~11/29  
休10/11、11/15

**★ フラダンス ② (初心者向け)**  
8,250円/11回 (対象:高校生以上)



フラは一見優雅ですが、たえず身体を動かすのでとても運動量の多い踊りです。心のリラックスは勿論、シェイプアップ効果も期待できます。  
毎金曜日 11:00~12:30  
9/6~11/29  
休10/11、11/15

**自由 のびのびヨーガ**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



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。  
毎月曜日 10:00~11:00  
9/2~12/16 休9/16、9/23、9/30、10/14、11/4

**自由 からだ美人ヨガ**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



腹筋周りのインナーマッスルを中心に整えることで、女性の不調等の緩和を目指します。  
毎月曜日 11:20~12:20  
9/2~12/16  
休9/16、9/23、9/30、10/14、11/4

**自由 エイジレスリセットボディ**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



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 9:50~10:45  
9/3~12/24  
休10/22

**自由 おこさま英会話**  
1,000円/1回 (対象:小学生)



アルファベットの大字、小文字からスタートし、簡単な単語の読み書きまでを発達段階に合わせて習得していきます。挨拶・歌・ダンスを通じて、楽しく英語の基礎を身に付けましょう。  
毎土曜日 10:00~10:45  
9/14~11/9 休10/19

**自由 健康体操**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



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 10:00~10:45  
9/4~12/25

**自由 キッズ体操&かけっこ**  
500円/1回 (対象:4歳~未就学児)



いろんな動きや走りを通して、お子様達の身体能力向上を目的とします。  
毎火曜日 15:30~16:15  
9/3~12/17  
休10/22

**自由 剣道教室**  
500円/1回 (対象:3歳~中高齢者)



剣道の基本的な所作・動作、木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形、打ち込み稽古等をおこないます。  
毎木曜日 16:00~18:00  
9/5~12/19

**自由 健康増進教室**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



レクリエーションスポーツを通して、生活体力を身につけましょう!  
毎金曜日 18:00~20:00  
9/6~11/29  
休10/18

**松波分室 自由 すぐに役立つ実用書道**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



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)  
毎水曜日 11:00~12:30  
9/4~12/25

**自由 手芸工房**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



おうちの中のアートを折り紙で簡単に楽しく作ってみませんか?(材料費込)  
毎木曜日 13:30~15:30  
9/5~12/26

## 「事前申込教室」お申し込みについて

〈申込期間〉

**令和元年7月19日(金)  
~8月2日(金) 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8月9日(金)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。

### 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	お客様の ご住所とお名前
千葉市中央 コミュニティセンター 4F事務所 教室係	①お名前 フリガナも記入 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。

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」ご参加について

- ①1回500円の教室です。
- ②おこさま英会話は1回1,000円になります。(現金のみ)
- ③教室開始30分前より、4F受付にて発券をおこないます。
- ④先着順とし、定員になり次第、受付を締め切ります。
- ⑤妊娠中、お子様連れ、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〉

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

※登録証は初回参加時に4F受付にて発行いたします。  
※健康増進教室は、室内履きをお持ちください。

**第41回 コミュニティまつり開催**  
**10/19(土)**  
**10:00~16:00**

発表会や展示会、体験会などのイベントがあります。

※令和元年10月の消費税の改正に伴い、上記の自由参加教室の料金が変更となりますので予めご了承ください。