

## 12月の自由参加教室

<b>成人水泳教室①</b> 800円/1回 定員15名(対象:16歳以上~) 12/2、16、23(月) 10:30~11:30	<b>成人水泳教室②</b> 800円/1回 定員15名(対象:16歳以上~) 12/4、18、25(水) 11:10~12:10
<b>成人水泳教室③</b> 800円/1回 定員10名(対象:16歳以上~) 12/4、18、25(水) 19:30~20:30	<b>ヨガ教室</b> 700円/1回 定員15名(対象:16歳以上~) 12/2、9、16、23(月) 10:00~11:10
<b>エイジレスリセットボディ</b> 800円/1回 定員18名(対象:16歳以上~) 12/3、10、17、24(火) 9:40~10:30	<b>健康体操</b> 800円/1回 定員18名(対象:16歳以上~) 12/4、11、18、25(水) 9:40~10:30
<b>キッズ・ジュニアダンス体験会</b> 無料/1回(対象:未就学児3~6才、小学生) 12/23(月) 16:30~17:30	

### 「自由参加教室」ご参加について

- ①教室30分前より、4階受付にて発券、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医師へ相談の上ご参加ください。

## 未来に備える!! 無料

# 行政書士による講座

令和7年1月19日(日)  
11:15~12:45

令和7年1月24日(金)  
13:15~14:45

親の生活サポートや自分自身の老後の為に  
出来ることを成年後見に携わる行政書士が  
解説します。

※ご参加には、お電話でのお申し込みが必要です。  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。  
お申し込みはコチラ[043-245-5724]




## 自由参加教室と事前申込教室

フロア
プール

<b>自由 ヨガ教室</b> 700円/1回(対象:16歳以上~) 簡単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 10:00~11:10 1/13~3/24	<b>幼児水泳教室</b> (水曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 11,000円/10回 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 1/15~3/19 圖3/26	<b>児童水泳教室</b> (水曜クラス) (対象:小学生) 12,000円/10回 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 1/15~3/19 圖3/26
<b>自由 成人水泳教室</b> 800円/1回(対象:16歳以上~) 水泳4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)アドバイスや改善点を教えます。初心者も大歓迎!! 毎水曜日 11:15~12:15 1/15~3/26	<b>幼児水泳教室</b> (金曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 11,000円/10回 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 1/17~3/21 圖3/28	<b>児童水泳教室</b> (金曜クラス) (対象:小学生) 12,000円/10回 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 1/17~3/21 圖3/28
<b>エイジレスリセットボディ</b> 8,000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 1/7~3/18 圖3/25 図2/11	<b>幼児水泳教室①</b> (土曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 11,000円/10回 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 1/11~3/15 圖3/22	<b>児童水泳教室①</b> (土曜クラス) (対象:小学生) 12,000円/10回 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 1/11~3/15 圖3/22
<b>健康体操</b> 8,000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 1/8~3/12 圖3/19	<b>幼児水泳教室②</b> (土曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 11,000円/10回 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 1/11~3/15 圖3/22	<b>児童水泳教室②</b> (土曜クラス) (対象:小学生) 12,000円/10回 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 1/11~3/15 圖3/22
<b>キッズダンス</b> 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ながらダンスを習得しましょう!! 毎月曜日 16:10~16:50 1/13~3/17 圖3/24	<b>ジュニアダンス</b> 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 1/13~3/17 圖3/24	
<b>フラダンス①(経験者)</b> 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、シェイプアップ効果も期待できます。 毎金曜日 9:30~11:00 1/10~3/14	<b>フラダンス②(初心者)</b> 7,700円/10回(対象:16歳以上~) フラ始めてみませんか?シェイプ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 1/10~3/14	

〈アイコンの見方〉 自由 自由参加教室 事前申込教室

〈持ち物〉※登録証は初回参加時に4階受付にて発行いたします。

**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・ゴーグル・アームリング(幼児) 受講料・登録証

振替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、エイジレスリセットボディ、健康体操の教室となります。  
※表示価格はすべて消費税込みの価格です。

### 「事前申込教室」お申し込みについて (大人の教室はこちらから)

往信用おもて

〒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

返信用うら

〒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




往復ハガキ記入方法

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。

※第一希望、第二希望がある方は記入してください。

〈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

教室申込フォーム

### 「事前申込教室」お申し込みについて (子どもの教室はこちらから)

往信用おもて

〒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

返信用うら

〒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

往復ハガキ記入方法

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。

※第一希望、第二希望がある方は記入してください。

〈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

教室申込フォーム





キッズジュニアダンス

〈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いたします。
- 電話・FAX・メール等での申し込みは受け付けておりません。
- 抽選結果は、令和6年12月16日(月)以降、往復ハガキまたは「chibacc@shinko-sports.com」からのメールにてお知らせいたします。
- 当選者の方は、ハガキ又はメール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。
- 受講料納入後の返金はできませんので、予めご了承ください。
- 最少催行人数に満たない時は中止となる場合がございます。
- 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。
- 「お申し込みフォーム」の場合は、ご家族に限り1教室につき3名までご応募いただけます。
- 「お申し込みフォーム」でのお申し込みが出来ない場合は、往復ハガキでのお申し込みも可能です。
- ご応募時に頂いた個人情報は、教室に関わるご連絡や出欠名簿作成のみ利用し、第三者(個人・団体問わず)への提供・共有は一切致しません。

〈申込締切〉  
**令和6年12月13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。