


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) ①
 8,800円/11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 15:00~15:40
 1/11~3/22

★ 児童水泳教室 (水曜クラス)
 9,350円/11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。
 毎水曜日 16:40~17:30
 1/11~3/22

★ 幼児水泳教室 (水曜クラス) ②
 8,800円/11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
 1/11~3/22

★ 児童水泳教室 (金曜クラス)
 9,350円/11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。
 毎金曜日 16:30~17:20
 1/13~3/24

★ 幼児水泳教室 (金曜クラス)
 8,800円/11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
 1/13~3/24

★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ①
 9,350円/11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。
 毎土曜日 13:00~13:50
 1/7~3/18

★ 幼児水泳教室 (土曜クラス) ①
 8,800円/11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
 1/7~3/18

★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ②
 9,350円/11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。
 毎土曜日 14:00~14:50
 1/7~3/18

★ 幼児水泳教室 (土曜クラス) ②
 8,800円/11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 11:10~11:50
 1/7~3/18

自由 アクア・バラエティ
 500円/1回 (対象:高校生以上)




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教室です。
 毎月曜日 10:20~11:00
 1/16~3/27
 困3/20

自由 初級水泳教室
 500円/1回 (対象:高校生以上)



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。
 毎月曜日 11:00~11:40
 1/16~3/27
 困3/20

自由 中級水泳教室
 500円/1回 (対象:高校生以上)



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々な泳法にチャレンジ!
 毎月曜日 10:20~11:00
 1/11~3/29

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 ①②
 5,600円/8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
 ① 9:45~11:15 経験者向け
 ② 11:00~12:30 初心者向け
 1/13~3/3

★ エイジレスリセットボディ
 4,500円/9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
 1/10~3/7

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)
 毎月曜日 11:00~12:30
 1/16~3/13

★ おこさま英会話
 9,000円/9回 (対象:小学生)




アルファベットの大きさ、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
 1/7~3/4

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
 1/16~3/13

自由 ととのえ軸ヨガ
 500円/1回 (対象:高校生以上)




身体の各パーツの基盤を整えながら、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!
 毎月曜日 11:20~12:20
 1/16~3/13

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
 1/11~3/15

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
 1/12~3/9

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
 1/13~3/10

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)
 毎月曜日 11:00~12:30
 1/11~3/15

自由 上級水泳教室
 500円/1回 (対象:高校生以上)



体力の向上と泳力の向上を目指す水泳教室です!
 毎月曜日 11:00~11:40
 1/11~3/29

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
 1/12~3/9

★ 「事前申込教室」お申し込みについて

〈申込期間〉
平成28年11月12日(土) ~ 11月25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付けいたします。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11月30日(水)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。

2600026 ※記入しないでください。 往復ハガキ記入方法

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

お客様の住所とお名前

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。

往信用おもて 返信用うら

自由 「自由参加教室」ご参加について

①1回500円(現金のみ)で、高校生以上の方が対象となります。(剣道教室は対象者が3歳~中高齢者)
 ②教室開始30分前より、4F受付にて発券をおこないます。アクアバラエティ、初級水泳教室、中級水泳教室、上級水泳教室は9時50分から、ととのえ軸ヨガは9時30分から発券をおこないます。
 ③先着順とし、定員になり次第、受付を締め切ります。
 ④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。
 ⑤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〉
 プールプログラム
 水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル・受講料・登録証
 フロアプログラム
 運動着・タオル・飲み物・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。
 ※アクアバラエティにご参加の方は、ゴーグルは必要ございません。
 ※健康増進教室は、室内履きをお持ちください。

12月 特別レッスン開催!!(500円/1回)

わんぱく体操 12/17・24(土) 10:00~11:00 (対象:4歳~未就学児)
 元気いっぱい身体を動かそう! 基礎体力アップを目指そう!

ショートコアエクササイズ 12/2・9・16(金) 10:30~11:15 (対象:高校生以上)
 体幹トレーニングをゆっくりとしたスピードで行い、有酸素運動も取り入れ、生活習慣病基礎体力アップを目指す!

直接、4F受付に料金を添えてお申し込みください。定員になり次第、お切替させていただきます。その他、ご不明な点は4F受付へお問い合わせください!