

## 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 自由参加教室  
事前 事前申込教室

**事前** 幼児水泳教室 (水曜クラス)  
8,000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  
1/10~3/14  
困3/21

**事前** 幼児水泳教室 (金曜クラス)  
8,000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  
1/12~3/16

**事前** 幼児水泳教室 (土曜クラス) ①  
8,000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  
1/13~3/17

**事前** 幼児水泳教室 (土曜クラス) ②  
8,000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 13:00~13:40  
1/13~3/17

**事前** 児童水泳教室 (水曜クラス)  
8,500円/10回 (対象:小学生)



泳げない子ども大歓迎!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  
1/10~3/14  
困3/21

**事前** 児童水泳教室 (金曜クラス)  
8,500円/10回 (対象:小学生)



泳げない子ども大歓迎!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  
1/12~3/16

**事前** 児童水泳教室 (土曜クラス) ①  
8,500円/10回 (対象:小学生)



泳げない子ども大歓迎!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  
1/13~3/17

**事前** 児童水泳教室 (土曜クラス) ②  
8,500円/10回 (対象:小学生)



泳げない子ども大歓迎!お子様の泳力に合わせた指導を致します。  
毎土曜日 13:50~14:40  
1/13~3/17

**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  
1/15~3/26  
困2/12

**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!  
毎水曜日 10:20~11:00  
1/10~3/28  
困3/21

**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!  
毎水曜日 11:00~11:40  
1/10~3/28  
困3/21

## 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 自由参加教室  
事前 事前申込教室

**事前** フラダンス① (経験者向け)  
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 9:45~11:15  
1/12~3/2

**事前** フラダンス② (初心者向け)  
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 11:00~12:30  
1/12~3/2

**事前** 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  
1/9~3/6

**自由** のびのびヨーガ  
500円/1回 (対象:高校生以上)



簡単なヨー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  
1/15~3/12

**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  
1/15~3/12

**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  
1/10~3/14

**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  
1/11~3/15

**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  
1/12~3/9

**自由** ファミリーわんぱく剣道  
500円/1回 (対象:幼児、児童)



**Special** 剣道を通して礼儀と作法を学ぼう!親子、兄弟で参加できます!  
※予約は受講日の1週間前より4F窓口または電話での予約とし、お支払いは受講日当日となります。  
土曜日 9:00~9:50  
1/13, 1/27, 2/10, 2/24, 3/10

**自由** 松波分室 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  
1/10~3/14

**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  
1/11~3/15

**事前申込教室**  
お申し込みについて

〈申込期間〉  
**平成29年11月11日(土)**  
**~11月25日(土) 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(木)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	〇〇〇〇〇〇  お客様の ご住所とお名前	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 <small>※教室名は正確にご記入ください。</small>
--	-------------------------------	--

往信用おもて 返信用うら 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。(現金のみ)
- 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。