

# プールプログラム

〈アイコンの見方〉  
 ■自由参加教室  
 ■事前申込教室

開催予定の自由参加教室と事前申込教室



**★ 幼児水泳教室 (水曜クラス)**  
 8,500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  
 9/12~11/21 休 10/10



**★ 幼児水泳教室 (金曜クラス)**  
 8,500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 15:50~16:30  
 9/7~11/16 休 10/12



**★ 幼児水泳教室 (土曜クラス)**  
 8,500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  
 9/8~11/24 休 10/13、11/3



**自由 水泳アドバイス** New  
 500円/1回 (対象:高校生以上)

練習メニューの提供とフォーム改善についてのアドバイスを行います。コーチが入水しての指導はございません。  
 毎水曜日 11:30~12:15  
 9/5~11/28 休 10/3



**★ 児童水泳教室 (水曜クラス)**  
 9,000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。  
 毎水曜日 16:40~17:30  
 9/12~11/21 休 10/10



**★ 児童水泳教室 (金曜クラス)**  
 9,000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。  
 毎金曜日 16:40~17:30  
 9/7~11/16 休 10/12



**★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ①**  
 9,000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。  
 毎土曜日 11:10~12:00  
 9/8~11/24 休 10/13、11/3



**★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ②**  
 9,000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。  
 毎土曜日 13:00~13:50  
 9/8~11/24 休 10/13、11/3

# フロアプログラム

〈アイコンの見方〉  
 ■自由参加教室  
 ■事前申込教室

開催予定の自由参加教室と事前申込教室

**★ フラダンス ① (経験者向け)**  
 7,000円/10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  
 9/7~11/16  
 休 10/5

**★ フラダンス ② (初心者向け)**  
 7,000円/10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  
 9/7~11/16  
 休 10/5

**★ おこさま英会話**  
 9,000円/9回 (対象:小学生)



アルファベットの英文字、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  
 9/8~11/24 休 9/29、10/13、11/3

**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。  
 毎水曜日 10:00~11:00  
 9/3~11/26 休 9/17、9/24、10/1、10/8

**自由 子宮美人ヨガ** New  
 500円/1回 (対象:高校生以上)



骨盤底筋群(大腰筋等)インナーマッスルを中心に子宮・卵巣周りの環境を整えることで女性の不調(月経痛・更年期のバランスケア等)の緩和を目指します。  
 毎月曜日 11:20~12:20  
 9/3~11/26 休 9/17、9/24、10/1、10/8

**自由 キッズかけっこ教室**  
 500円/1回 (対象:4歳から未就学児)



様々な運動を取り入れ走力、運動能力向上を目的とします。走るフォーム指導も行います。  
 毎月曜日 15:30~16:15  
 9/3~11/26 休 9/17、9/24、10/8

**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  
 9/4~11/27 休 9/25

**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  
 9/5~11/28

**自由 水泳筋力向上**  
 500円/1回 (対象:高校生以上)



水泳に必要な筋力の強化、柔軟体操を多く実施しフォームの改善や長距離を泳ぐためのスタミナをつけていきます。  
 毎水曜日 10:30~11:15  
 9/5~11/28 休 10/3

**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  
 9/8、9/22、10/27、11/10、11/24

**自由 剣道教室**  
 500円/1回 (対象:3歳~中高年齢)



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  
 9/6~11/29

**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よう!  
 毎金曜日 18:00~20:00  
 9/7~11/30 休 10/12、11/23

## 「事前申込教室」お申し込みについて

〈申込期間〉  
**平成30年7月18日(水) ~8月1日(水) 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8月6日(月)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	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。

## 「自由参加教室」ご参加について

- 1回500円の教室です。(現金のみ)
- 教室開始30分前より、4F受付にて発券をおこないます。水泳アドバイスは10時00分、子宮美人ヨガは9時30分から発券をおこないます。
- 先着順とし、定員になり次第、受付を締め切ります。
- 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。
- 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。