



# 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 15:40~16:20、1/8~3/11

**★ 児童水泳教室 (水曜クラス)**  
9,500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、1/8~3/11

**★ 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!  
毎水曜日 15:30~16:10、1/10~3/13

**★ 児童水泳教室 (金曜クラス)**  
9,500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 16:30~17:20、1/10~3/13

**★ 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、1/11~3/14

**★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ①**  
9,500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、1/11~3/14

**★ 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 10:10~10:50、1/11~3/14

**★ 児童水泳教室 (土曜クラス) ②**  
9,500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、1/11~3/14

**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、1/8~3/25

**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、1/8~3/25



# 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)**  
6,750円/9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  
1/10~3/6

**★ フラダンス ② (初心者向け)**  
6,750円/9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  
1/10~3/6

**自由 のびのびヨーガ**  
500円/1回 (対象:高校生以上)



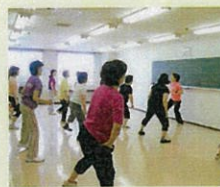
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心と体のコリをほぐし、整えましょう。気持ちよく全身ストレッチ。久しぶりに運動する方、初めての方も大歓迎です。  
毎月曜日 10:00~11:00  
1/6~3/23  
1/13、2/24

**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  
1/6~3/23  
1/13、2/24

**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  
1/7~3/10  
1/2/11

**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文字、小文字からスタート、簡単な単語の読み書きまで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  
1/11~3/14

**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  
1/8~3/11

**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  
1/7~3/10  
1/2/11

**自由 剣道教室**  
500円/1回 (対象:3歳~中高年齢者)



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  
1/9~3/12

**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  
1/10~3/13

**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  
1/8~3/25

**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  
1/9~3/26

## ★ 「事前申込教室」お申し込みについて

(申込期間)

**令和元年11月22日(金) ~12月6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12月10日(火)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。
- 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。

### 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

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  
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  
※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。