

12月のイベント 自由参加教室



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 12/7, 14, 21



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 12/7, 14, 21



新プログラム 自由 キッズダンス
500円/1回 (対象:小学生)
初めての方、大歓迎
音楽に合わせて楽しく踊ろう!!
毎月曜日 17:10~18:00 12/7, 14, 21



新プログラム 自由 エンジョイダンス
500円/1回 (対象:中学生~大人)
初めての方、大歓迎
音楽に合わせて楽しく踊ろう!!
毎月曜日 18:00~18:50 12/7, 14, 21



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!
理想的なボディーをGET!!
毎火曜日 9:45~10:30 12/1, 8, 15, 22



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 9:45~10:30 12/2, 9, 16, 23



自由 剣道教室
500円/1回 (対象:3才~大人)
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 12/3, 10, 17, 24



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 11:15~12:45 12/7, 14, 21, 28

1~3月の開催予定の自由参加教室と事前申込教室

フロアプログラム

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

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 1/18~3/22

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 1/18~3/22

自由 キッズダンス
500円/1回 (対象:小学生)
初めての方、大歓迎
音楽に合わせて楽しく踊ろう!!
毎月曜日 17:10~18:00 1/18~3/22

自由 エンジョイダンス
500円/1回 (対象:中学生~大人)
初めての方、大歓迎
音楽に合わせて楽しく踊ろう!!
毎月曜日 18:00~18:50 1/18~3/22

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!
理想的なボディーをGET!!
毎火曜日 9:45~10:30 1/12~3/23 困2/23

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 11:15~12:45 1/18~3/22

事前申込 幼児水泳教室 (水曜クラス)
7,200円/8回 (対象:未就学児3~5才)
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 1/13~3/3

事前申込 幼児水泳教室 (金曜クラス)
7,200円/8回 (対象:未就学児3~5才)
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 1/8~2/26

事前申込 幼児水泳教室 (土曜クラス) ①
7,200円/8回 (対象:未就学児3~5才)
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 1/9~2/27

事前申込 幼児水泳教室 (土曜クラス) ②
7,200円/8回 (対象:未就学児3~5才)
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 1/9~2/27

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 9:45~10:30 1/13~3/24 困2/17

自由 剣道教室
500円/1回 (対象:3才~大人)
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 1/14~3/25 困2/11

事前申込 児童水泳教室 (水曜クラス)
7,600円/8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 1/13~3/3

事前申込 児童水泳教室 (金曜クラス)
7,600円/8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 1/8~2/26

事前申込 児童水泳教室 (土曜クラス) ①
7,600円/8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 10:10~11:00 1/9~2/27

事前申込 児童水泳教室 (土曜クラス) ②
7,600円/8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 11:20~12:10 1/9~2/27

事前申込 初めてのフラダンス
6,000円/8回 (対象:高校生以上)
初心者大歓迎!!
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 10:30~12:00 1/15~3/5

※今期の事前申込教室は、「振替日」がございませんので予めご了承ください。※幼児水泳教室(水、金、土)、児童水泳教室(水、金、土)、フラダンス

★新型コロナウイルス感染症対策について★

○ご来館時には必ず、「マスク」の着用をお願いいたします。 ○施設のご利用の際、指定の用紙に「お名前、電話番号」等をご記入いただきます。
○施設のご利用前に、利用者の方へ「検温」の実施をいたします。または、自宅でも各自「検温」をお願いします。 ○運動前後の手洗い、咳エチケットの実施、手指のアルコール消毒を徹底してください。 ○体温チェックを行い、発熱等の症状や体調不良がある場合はご利用をお控えください。 ○窓を開け常に換気を行ってください。 ○大声で話さず静粛を保ってください。 ○使用備品につきましては、各自でご用意ください。(ヨガマットなど)

★温水プール★

○更衣室内の「ドライヤー」の使用は、禁止とさせていただきます。 ○ビート板の貸し出しは現在行っていません。 ○「脱水機」の使用は、中止とさせていただきます。 ○シューズや水着等を入れる「ビニール袋」は、各自でご用意ください。

※教室の指導員は、感染予防の対策として、「マスク」や「シールド」等の着用とさせていただきます。
※教室開催中は、指定管理者及び指導員の指示に従って頂けるようお願い致します。

「事前申込教室」 お申し込みについて

〈申込期間〉

**令和2年11月27日(金)
~12月11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12月14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。
- 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	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。
お客様の ご住所とお名前	
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

- 1回500円の教室です。
- 教室開始30分前より、4F受付にて発券、受付を行います。
- 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は参加できません。
- 現在、通院中の方、体調に不安のある方は、予め医師への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。