

## ワンコイン体験教室 各500円(税込)

**自由 エイジレスリセットボディ体験教室**  
(対象:高校生以上)  
4/20(火)/1回  
9:40~10:25

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!!

**自由 健康体操体験教室**  
(対象:高校生以上)  
4/21(水)/1回  
9:40~10:25

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!

**自由 キッズダンス体験教室**  
(対象:未就学児3~5才)  
4/19(月)/1回  
16:10~16:50

初めての方、大歓迎  
音楽に合わせて楽しく踊ろう!!

**自由 ジュニアダンス体験教室**  
(対象:小学生以上)  
4/19(月)/1回  
17:00~17:50

初めての方、大歓迎  
音楽に合わせて楽しく踊ろう!!

## 4~7月の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

フロアプログラム	プールプログラム	
<p><b>自由 のびのびヨーガ</b> 500円/1回(対象:高校生以上)</p> <p>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 4/19~6/28 困5/3</p>	<p><b>★ 幼児水泳教室(水曜クラス)</b> 9,500円/10回(対象:未就学児3~5才)</p> <p>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 4/28~7/14 困5/5、6/30</p>	<p><b>★ 児童水泳教室(水曜クラス)</b> 10,000円/10回(対象:小学生)</p> <p>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 4/28~7/14 困5/5、6/30</p>
<p><b>自由 からだ美人ヨガ</b> 500円/1回(対象:高校生以上)</p> <p>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 4/19~6/28 困5/3</p>	<p><b>★ 幼児水泳教室(金曜クラス)</b> 9,500円/10回(対象:未就学児3~5才)</p> <p>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! 毎全曜日 15:30~16:10 4/30~7/9 困5/7</p>	<p><b>★ 児童水泳教室(金曜クラス)</b> 10,000円/10回(対象:小学生)</p> <p>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。 毎全曜日 16:30~17:20 4/30~7/9 困5/7</p>
<p><b>自由 剣道教室</b> 500円/1回(対象:3才~大人)</p> <p>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 4/15~6/24 困4/29</p>	<p><b>★ 幼児水泳教室(土曜クラス)①</b> 9,500円/10回(対象:未就学児3~5才)</p> <p>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 10:00~10:40 4/24~7/3 困5/1</p>	<p><b>★ 児童水泳教室(土曜クラス)①</b> 10,000円/10回(対象:小学生)</p> <p>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 10:00~10:50 4/24~7/3 困5/1</p>
<p><b>★ エイジレスリセットボディ</b> 5,400円/9回(対象:高校生以上)</p> <p>しっかり動いて基礎代謝UP&amp;体力UP! 理想的なボディーをGET!! 毎火曜日 9:40~10:25 4/27~6/29 困5/4</p>	<p><b>★ 幼児水泳教室(土曜クラス)②</b> 9,500円/10回(対象:未就学児3~5才)</p> <p>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 11:00~11:40 4/24~7/3 困5/1</p>	<p><b>★ 児童水泳教室(土曜クラス)②</b> 10,000円/10回(対象:小学生)</p> <p>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 4/24~7/3 困5/1</p>
<p><b>★ 健康体操</b> 4,800円/8回(対象:高校生以上)</p> <p>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 9:40~10:25 4/28~6/23 困5/5、6/30</p>	<p><b>★ キッズダンス</b> 7,500円/10回(対象:未就学児3~5才)</p> <p>初めての方、大歓迎 音楽に合わせて楽しく踊りましょう!! 毎月曜日 16:10~16:50 4/26~7/5 困5/3 <b>新プログラム</b></p>	<p><b>★ ジュニア水泳(土曜クラス)</b> 10,000円/10回(対象:小学生5年~中学生、クロールで25m以上完泳できる方)</p> <p>クロール 25m完泳できる方でさらにレベルアップをめざしましょう。 毎土曜日 13:00~13:50 4/24~7/3 困5/1 <b>新プログラム</b></p>
<p><b>★ フラダンス</b> 7,500円/10回(対象:高校生以上)</p> <p>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。 毎全曜日 10:30~12:00 4/30~7/9 困5/7</p>	<p><b>★ ジュニアダンス</b> 7,500円/10回(対象:小学生~中学生)</p> <p>初めての方、大歓迎 音楽に合わせて楽しく踊りながらダンスを習得しましょう。 毎月曜日 17:00~17:50 4/26~7/5 困5/3 <b>新プログラム</b></p>	<p>※今期の①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。 ※表示価格はすべて消費税込みの価格です。</p>

**★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おりません。
- 「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3年4月15日(木) 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。
- 抽選結果は令和3年4月19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

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

※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」「体験教室」ご参加について

- ①1回500円の教室です。
- ②教室開始30分前より、4F受付にて発券、受付を行います。
- 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は参加できません。
- 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。