

500
12月ワンコイン体験教室
(各500円(税込)/回)

<p>自由 キッズダンス (対象:未就学児3~5才) 定員:10名 12/5、12、19、26(月) 16:10~16:50</p>	<p>自由 のびのび ヨーガ (対象:高校生以上) 定員:20名 12/5、12、19、26(月) 10:00~11:00</p>
<p>自由 ジュニアダンス (対象:小学生~中学生) 定員:15名 12/5、12、19、26(月) 17:00~17:50</p>	<p>自由 からだ 美人ヨガ (対象:高校生以上) 定員:20名 12/5、12、19、26(月) 11:20~12:20</p>
<p>自由 キッズ& ジュニアダンス (対象:未就学児~小学1年生) 定員:10名 12/7、21、28(水) 16:00~16:50</p>	<p>自由 キッズ体操& かけっこ (対象:未就学児4~6歳) 定員:15名 12/1、8、15、22(木) 15:40~16:30</p>
<p>自由 エイジレス リセットボディ (対象:高校生以上) 定員:15名 12/6、13、20、27(火) 9:40~10:25</p>	<p>自由 健康体操 (対象:高校生以上) 定員:15名 12/7、14、21、28(水) 9:40~10:25</p>
<p>自由 剣道教室 (対象:3才~大人) 定員:15名 12/1、8、15、22(木) 16:00~18:00</p>	<p>(アイコンの見方) 自由参加教室 ★ 事前申込教室 事前申込の振替日について 振替日を設けているのは、キッズダンス、ジュニアダンスの子供の教室のみとなります。大人の教室には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>

12月イベント

ねんどで遊ぼう
12/25(日) 300円
10:00~11:00、11:00~12:00
1回にて申込各10名

絵本の読み聞かせ
12/25(日) 無料
12:00~12:30

フロアプログラム
自由参加教室と事前申込教室

<p>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 1/16~3/20</p>	<p>★ キッズダンス 6,000円/10回(対象:未就学児3~5才) 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 16:00~16:45 1/9~3/13 園3/20</p>
<p>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 1/16~3/20</p>	<p>★ ジュニアダンス 7,000円/10回(対象:小学生~中学生) 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 1/9~3/13 園3/20</p>
<p>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 1/12~3/30</p>	<p>★ エイジレス リセットボディ 7,000円/10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 9:40~10:25 1/10~3/14</p>
<p>★ キッズ体操&かけっこ 6,000円/10回(対象:未就学児4~6歳) 正しい走り方や足の使い方をマスターし、遊びながら楽しく体を動かすことで運動の基礎を身につけます。 毎木曜日 15:40~16:30 1/12~3/30 園1/19</p>	<p>★ 健康体操 7,000円/10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 9:40~10:25 1/11~3/15</p>
<p>★ フラダンス教室 7,500円/10回(対象:高校生以上) 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。 ※初回は基本ステップのみとなります。 毎金曜日 10:00~11:30 1/13~3/17</p>	<p>★ キッズ&ジュニアダンス 6,000円/10回(対象:未就学児~小学1年生) 初めての方、大歓迎。音楽に合わせて楽しく踊りましょう!! 毎水曜日 16:00~16:45 1/11~3/22 園2/8 園3/29</p>

※今期は子ども水泳教室等の開催はございませんのでご了承下さい。

★ 「事前申込教室」
お申し込みについて

(申込期間)
令和4年12月16日(金) 必着
※申込期間外の受付はござい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・メール等でのお申し込みは受け付けておりません。
 - 抽選結果は令和4年12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。
 - 最少催行人数に満たさない時は中止となる場合がございます。

往復ハガキ記入方法

往信用おもて 返信用うら

26000026 ※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。

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」「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
※登録証は初回参加時に4F受付にて発行いたします。

新型コロナウイルス感染症対策について

- ご来館時には、「マスク」の着用をお願いいたします。○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)