

## 8月ワンコイン体験教室 各500円(税込)

<p><b>自由 夏休みキッズダンス</b> (対象:未就学児3~5才) 8/1、8、22、29(月) 16:10~16:50</p>	<p><b>自由 のびのびヨーガ</b> (対象:高校生以上) 8/1、8、22、29(月) 10:00~11:00</p>
<p><b>自由 夏休みジュニアダンス</b> (対象:小学生~中学生) 8/1、8、22、29(月) 17:00~17:50</p>	<p><b>自由 からだ美人ヨガ</b> (対象:高校生以上) 8/1、8、22、29(月) 11:20~12:20</p>
<p><b>自由 エイジレスリセットボディ</b> (対象:高校生以上) 8/23、8/30(火) 9:40~10:25</p>	<p><b>自由 成人水泳教室(基礎)</b> (対象:高校生以上) 8/17、24(水) 11:30~12:00</p>
<p><b>自由 健康体操</b> (対象:高校生以上) 8/17、24(水) 9:40~10:25</p>	<p><b>自由 成人水泳教室(応用)</b> (対象:高校生以上) 8/17、24(水) 12:00~12:30</p>
<p><b>自由 成人水泳教室(限定)</b> (対象:高校生以上) 8/6、20、27(土) 12:15~12:45</p>	

## 縁日開催 7/31(日) 8/21(日)

### 縁日コーナー 10:30~14:00

## 絵本の読み聞かせ

(1回目11:00~11:30 2回目13:30~14:00) その他

(アイコンの見方) 自由参加教室 事前申込教室

### ★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。○施設のご利用の際、指定の用紙に「お名前、電話番号」等をご記入いただけます。○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。

### ★温水プール★

○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。  
○13:00~13:30の時間帯は、施設の消毒作業のため、ご利用できませんのでご了承ください。

※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」等を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いただきますよう、お願いいたします。

9~11月の開催予定の 自由参加教室と 事前申込教室		
フロア	プール	
<p><b>自由 のびのびヨーガ</b> 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 9/5~11/28 9/19、9/26、10/10</p>	<p><b>自由 からだ美人ヨガ</b> 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 9/5~11/28 9/19、9/26、10/10</p>	<p><b>自由 成人水泳教室(基礎)</b> 500円/1回(対象:高校生以上) 水泳の基礎であるクロールを復習していきます。前半は復習し、後半各々に合わせたアドバイス・改善点を教えます。毎月曜日 11:20~11:50 9/7~11/30 9/11/23</p>
<p><b>自由 成人水泳教室(応用)</b> 500円/1回(対象:高校生以上) 応用クラスではクロール以外の3種目の取得に挑戦していきます。各々に合わせたアドバイス・改善点を教えます。毎月曜日 12:00~12:30 9/7~11/30 9/11/23</p>	<p><b>自由 アクアピクス</b> 500円/1回(対象:高校生以上) 水の抵抗や浮力等を使った運動で体力の向上やシェイプアップを目指しましょう。毎月曜日 10:30~11:15 9/21~11/30 9/11/23</p>	<p><b>自由 剣道教室</b> 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 9/8~11/24 9/11/3</p>
<p><b>事前申込 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) 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 9/7~11/9 9/11/16</p>	<p><b>事前申込 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) 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 9/9~11/18 9/11/25 9/23</p>	<p><b>事前申込 幼児水泳教室①(土曜クラス)</b> 9,500円/10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 10:00~10:40 9/10~11/19 9/11/26 9/10/15</p>
<p><b>事前申込 幼児水泳教室②(土曜クラス)</b> 9,500円/10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 11:00~11:40 9/10~11/19 9/11/26 9/10/15</p>	<p><b>事前申込 キッズダンス(月曜クラス)</b> 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 16:10~16:50 9/5~11/28 9/12/5 9/19、9/26、10/10</p>	<p><b>事前申込 フラダンス</b> 8,250円/11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。毎金曜日 9:45~11:15 9/9~12/2 9/23、10/7</p>
<p><b>事前申込 ジュニアダンス</b> 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 9/5~11/28 9/12/5 9/19、9/26、10/10</p>	<p><b>事前申込 エイジレスリセットボディ</b> 6,000円/10回(対象:高校生以上) しっかり動いて基礎代謝UP&amp;体力UP!理想的なボディをGET!! 毎火曜日 9:40~10:25 9/6~11/22 9/10/18、10/25</p>	<p><b>事前申込 健康体操</b> 6,000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 9/7~11/16 9/10/19</p>
<p>〔振〕事前申込の振替日ついて 振替日を設けているのは、幼児水泳、児童水泳、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>		

## 事前申込教室 お申し込みについて

(申込期間)

### 令和4年8月11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させていただきます。
- 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4年8月14日(日)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
<p>〒2600026</p> <p>千葉市中央区 千葉港2-1</p> <p>千葉市中央 コミュニティセンター 4F事務所 教室係</p>	<p>※記入しないでください。</p> <p>おお客様の ご住所とお名前</p> <p>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。</p>
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  
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。