

**ワンコイン体験教室**  
(各500円(税込)/回)

<b>自由 キッズダンス</b> (対象:未就学児3~6歳) 4/3(月) 16:10~16:50	<b>自由 ジュニアダンス</b> (対象:小学生~中学生) 4/3(月) 17:00~17:50
<b>自由 エイジレスリセットボディ</b> (対象:16歳以上~) 3/28、4/4(火) 9:40~10:25	<b>自由 健康体操</b> (対象:16歳以上~) 3/29、4/5(水) 9:40~10:25
<b>自由 わんぱく教室</b> (対象:未就学児4~6歳) 4/6(木) 15:40~16:30	

**松波まつり 開催**

**3/25(土) 10:00~15:00**

<b>書道教室</b> 午前の部(10:00~12:00) 午後の部(13:00~15:00)	<b>お茶を楽しもう</b> 午前の部(10:00~12:00) 午後の部(13:00~15:00)
<b>手芸工房</b> 午前の部(10:00~12:00) 午後の部(13:00~15:00)	<b>ふれあい親子リトミック</b> 午前の部(10:00~11:30 対象:0~1歳) 午後の部(13:00~14:30 対象:1~2歳)

**イベント完全予約制**  
(窓口、TELにて受付)  
**松波分室**  
TEL043-251-3115

**自由参加教室と事前申込教室**

<b>自由 のびのびヨーガ</b> 500円/1回(対象:16歳以上~) 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 4/3~4/17	<b>★ 幼児水泳教室 (水曜クラス)</b> 9,900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 15:40~16:25 4/12~6/21 園6/28 園5/3	<b>★ 児童水泳教室 (水曜クラス)</b> 11,000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。(主にクロール、背泳ぎ) 毎水曜日 16:40~17:30 4/12~6/21 園6/28 園5/3
<b>自由 からだ美人ヨガ</b> 500円/1回(対象:16歳以上~) 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 4/3~4/17	<b>★ 幼児水泳教室 (金曜クラス)</b> 9,900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 15:40~16:25 4/14~6/23 園7/7 園5/5、6/30	<b>★ 児童水泳教室 (金曜クラス)</b> 11,000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。(主にクロール、背泳ぎ) 毎金曜日 16:40~17:30 4/14~6/23 園7/7 園5/5、6/30
<b>自由 ヨガ教室</b> 600円/1回(対象:16歳以上~) 簡単なヨガポーズと呼吸法で心と体のコリをほぐし整えましょう。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 9:45~10:45 4/24~6/26 園5/1	<b>★ 幼児水泳教室① (土曜クラス)</b> 9,900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 10:00~10:45 4/15~7/1 園7/8 園4/29、5/6	<b>★ 児童水泳教室① (土曜クラス)</b> 11,000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。(主にクロール、背泳ぎ) 毎土曜日 10:00~10:50 4/15~7/1 園7/8 園4/29、5/6
<b>自由 成人水泳教室(基礎)</b> 600円/1回(対象:16歳以上~) 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。 毎水曜日 11:00~11:30 4/12~6/28 園5/3	<b>★ 幼児水泳教室② (土曜クラス)</b> 9,900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 11:00~11:45 4/15~7/1 園7/8 園4/29、5/6	<b>★ 児童水泳教室② (土曜クラス)</b> 11,000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。(主にクロール、背泳ぎ) 毎土曜日 11:10~12:00 4/15~7/1 園7/8 園4/29、5/6
<b>自由 成人水泳教室(応用)</b> 600円/1回(対象:16歳以上~) 応用クラスではクロール以外の3種類の習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。 毎水曜日 11:30~12:00 4/12~6/28 園5/3	<b>★ 健康体操</b> 7,700円/10回(対象:16歳以上~) 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 9:40~10:30 4/12~6/21 園5/3	<b>★ エイジレスリセットボディ</b> 7,700円/10回(対象:16歳以上~) 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 9:40~10:30 4/11~6/13 園5/2
<b>自由 わんぱく体操</b> 6,000円/10回(対象:未就学児4~6才) 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。 毎水曜日 15:45~16:35 4/13~6/22 園6/29 園5/4	<b>★ キッズダンス</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 4/10~6/19 園6/26 園5/1	<b>★ 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 4/10~6/19 園6/26 園5/1
<b>★ フラダンス(経験者)</b> 7,700円/10回(対象:16歳以上~) フラダンスは一見優雅に見えますが、とても運動量の多い踊りです。心のリラックスはもちろん、シェイクアップ効果も期待できます。毎金曜日 9:30~11:00 4/14~6/23 園5/5	<b>★ フラダンス(初心者)</b> 7,700円/10回(対象:16歳以上~) フラ始めてみませんか?シェイク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 11:00~12:30 4/14~6/23 園5/5	

〈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、幼児水泳、児童水泳、キッズダンス、ジュニアダンス、わんぱく体操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。

**★新型コロナウイルス感染症対策について★**

- 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お願いします。
- 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。
- ※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5年3月29日(水) 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させていただきます。
- 電話・FAX・メール等のお申し込みは受け付けておりません。
- 抽選結果は令和5年4月1日(土)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

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。

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。

**「自由参加教室」「体験教室」ご参加について**

- ①体験教室は1回500円です。
- ②自由参加教室は1回600円です。  
(のびのびヨーガとからだ美人ヨガは1回500円です。)
- ③教室開始30分前より、4F受付にて発券、受付を行います。
- 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、酒気を帯びた方は参加できません。
- 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・ゴーグル

※登録証は初回参加時に4F受付にて発行いたします。