

ワンコイン体験教室 (各500円(税込)/回)

自由 キッズダンス (対象:未就学児3~6歳) 8/21(月) 16:10~16:50	自由 ジュニアダンス (対象:小学生~中学生) 8/21(月) 17:00~17:50
自由 エイジレスリセットボディ (対象:16歳以上~) 8/22、8/29(火) 9:40~10:30	自由 健康体操 (対象:16歳以上~) 8/23、8/30(水) 9:40~10:30
自由 成人水泳教室 (対象:16歳以上~) 8/23、30(水) 11:10~12:00	自由 わんぱく体操 (対象:未就学児4~6歳) 8/24、8/31(木) 15:45~16:35

短期成人水泳教室 4,400円/全4回(対象:16歳以上~) 7/25(火)、26(水)、27(木)、28(金) 12:00~12:50	短期児童水泳教室 4,400円/全4回(対象:小学生) 8/1(火)、2(水)、3(木)、4(金) 12:00~12:50
--	---

※こちらの短期成人水泳教室、短期児童水泳教室の詳細は直接お問い合わせください。

縁日開催!
7/22(土)
10:00~13:00
スーパーボール

**絵本読み聞かせ
親子リトミック**
8/26(土)
10:00~13:00



自由参加教室と事前申込教室 フロア プール

自由 ヨガ教室 600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。 毎水曜日 9:45~10:45 9/4~11/27 休9/25	★ 幼児水泳教室 (水曜クラス) 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 9/13~11/22 休11/29 休10/18	★ 児童水泳教室 (水曜クラス) 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 9/13~11/22 休11/29 休10/18
自由 成人水泳教室① 700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 11:10~12:00 9/6~11/29	★ 幼児水泳教室 (金曜クラス) 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 9/8~11/17 休11/24 休11/3	★ 児童水泳教室 (金曜クラス) 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 9/8~11/17 休11/24 休11/3
自由 成人水泳教室② 700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 10:30~11:20 9/4~11/27 休9/25	★ 幼児水泳教室① (土曜クラス) 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 9/9~11/25 休12/2 休9/23、10/21	★ 児童水泳教室① (土曜クラス) 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 9/9~11/25 休12/2 休9/23、10/21
自由 成人水泳教室③ 700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 19:30~20:20 9/6~11/29	★ 幼児水泳教室② (土曜クラス) 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 9/9~11/25 休12/2 休9/23、10/21	★ 児童水泳教室② (土曜クラス) 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 9/9~11/25 休12/2 休9/23、10/21
★ エイジレスリセットボディ 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 9/12~11/21 休10/17	★ 健康体操 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 9/13~11/22 休10/18	★ わんぱく体操 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。 毎木曜日 15:45~16:35 9/14~11/16 休11/30 休11/23
★ フラダンス①(経験者) 8,470円/11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 9/8~12/1 休10/27、11/3	★ 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 16:10~16:50 9/4~11/20 休11/27 休9/25、10/9	〈アイコンの見方〉 自由参加教室 ★ 事前申込教室
★ フラダンス②(初心者) 8,470円/11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 9/8~12/1 休10/27、11/3	★ 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 9/4~11/20 休11/27 休9/25、10/9	

・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。
※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8月4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。
- 抽選結果は令和5年8月6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。
- 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

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

- ①教室開始30分前より、4F受付にて発券、受付を行います。
- ②先着順とし、定員になり次第、受付を締め切ります。
- ③妊娠中、お子様連れ、酒気を帯びた方は参加できません。
- ④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。