



12月自由参加教室

自由 成人水泳教室①
700円/1回 (対象:16歳以上~)
12/6、20、27(水)
11:10~12:00

自由 成人水泳教室②
700円/1回 (対象:16歳以上~)
12/4、18、25(月)
10:30~11:20

自由 ヨガ教室
600円/1回 (対象:16歳以上~)
12/4、11、18、25(月)
9:45~10:45



12月のご案内と募集

12月の教室については料金を添えて、4階受付(窓口)までお申し込みください。定員になり次第受付終了とさせていただきます。

エイジレスリセットボディ
3,080円/4回 (対象:16歳以上~)
12/5、12、19、26(火)
9:40~10:30

健康体操
3,080円/4回 (対象:16歳以上~)
12/6、13、20、27(水)
9:40~10:30

キッズダンス
2,400円/4回 (対象:未就学児3~6歳)
12/4、11、18、25(月)
16:10~16:50

ジュニアダンス
2,800円/4回 (対象:小学生~中学生)
12/4、11、18、25(月)
17:00~17:50

絵本読み聞かせ 親子リトミック

12/9(土)
① 10:00~10:45(対象:1~2歳)
② 11:00~11:45(対象:3~5歳)



- ・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。



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。毎月曜日 9:45~10:45
1/15~3/18 困3/25

★ 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
1/10~3/13 困3/27 困3/20

★ 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
1/10~3/13 困3/27 困3/20

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・改善点等を教えます。
毎水曜日 11:10~12:00
1/10~3/27

★ 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
1/12~3/22 困3/29 困2/23

★ 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
1/12~3/22 困3/29 困2/23

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・改善点等を教えます。
毎月曜日 10:30~11:20
1/15~3/18 困3/25

★ 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
1/13~3/16 困3/23

★ 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
1/13~3/16 困3/23

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
1/10~3/20 困3/27

★ 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
1/13~3/16 困3/23

★ 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
1/13~3/16 困3/23

★ 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
1/9~3/12

★ 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
1/10~3/13 困3/20

〈アイコンの見方〉

- 自由 自由参加教室
- ★ 事前申込教室

〔※〕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。



★ フラダンス①(経験者)
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
1/12~3/22 困2/23

★ キッズダンス
6,000円/10回 (対象:未就学児3~6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
1/8~3/11 困3/18

★ フラダンス②(初心者)
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
1/12~3/22 困2/23

★ 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
1/8~3/11 困3/18

「事前申込教室」お申し込みについて

〈申込期間〉

令和5年12月11日(月)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12月12日(火)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
ご住所とお名前

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。