

## 体験教室のご案内

<p><b>自由</b> <b>エイジレスリセットボディ</b> 700円/1回 (対象:16歳以上~) 3/26、4/2(火) 9:40~10:30</p>	<p><b>自由</b> <b>健康体操</b> 700円/1回 (対象:16歳以上~) 3/27、4/3(水) 9:40~10:30</p>
<p><b>自由</b> <b>キッズダンス</b> 600円/1回 (対象:未就学児3~6歳) 4/1(月) 16:10~16:50</p>	<p><b>自由</b> <b>ジュニアダンス</b> 700円/1回 (対象:小学生~中学生) 4/1(月) 17:00~17:50</p>

### 「自由参加教室」ご参加について

- ①教室30分前より、4階受付にて発券、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医師へ相談の上ご参加ください。

**〈持ち物〉** ※登録証は初回参加時に4階受付にて発行いたします。

**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・ゴーグル・アームリング(幼児) 受講料・登録証



## 松波まつり

### 3/17日

10:00~15:00

**親子リトミック**  
①10:00~10:45  
②11:15~12:00

**お茶を楽しむ会**  
10:00~12:00

**書道教室**  
①10:30~12:00  
②13:30~15:00

**手芸工房**  
13:30~15:00

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

※先着順とし、定員になり次第受付を締め切ります。

## 自由参加教室と事前申込教室

フロア プール

<p><b>自由</b> <b>ヨガ教室</b> 700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 10:00~11:10 4/1~7/8 図4/29、5/6、6/24</p>	<p>✉ <b>幼児水泳教室</b> (水曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 10,000円/10回 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 4/10~6/19 図6/26 図5/1</p>	<p>✉ <b>児童水泳教室</b> (水曜クラス) 11,000円/10回 (対象:小学生) 泳げない子ども大歓迎!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 4/10~6/19 図6/26 図5/1</p>
<p><b>自由</b> <b>成人水泳教室①</b> 800円/1回 (対象:16歳以上~) 水泳4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)アドバイスや改善点を教えます。初心者も大歓迎!! 毎月曜日 10:30~11:30 4/1~6/17 図4/29、5/6、6/24</p>	<p>✉ <b>幼児水泳教室</b> (金曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 10,000円/10回 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 4/12~6/21 図6/28 図5/3</p>	<p>✉ <b>児童水泳教室</b> (金曜クラス) 11,000円/10回 (対象:小学生) 泳げない子ども大歓迎!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 4/12~6/21 図6/28 図5/3</p>
<p><b>自由</b> <b>成人水泳教室②</b> 800円/1回 (対象:16歳以上~) 水泳3種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)、アドバイスや改善点を教えます。初心者も大歓迎!! 毎水曜日 11:10~12:10 4/3~6/26</p>	<p>✉ <b>幼児水泳教室①</b> (土曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 10,000円/10回 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 4/13~6/22 図6/29 図5/4</p>	<p>✉ <b>児童水泳教室①</b> (土曜クラス) 11,000円/10回 (対象:小学生) 泳げない子ども大歓迎!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 4/13~6/22 図6/29 図5/4</p>
<p><b>自由</b> <b>成人水泳教室③</b> 800円/1回 (対象:16歳以上~) 水泳4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)、アドバイスや改善点を教えます。初心者も大歓迎!! 毎水曜日 19:30~20:30 4/3~6/26</p>	<p>✉ <b>幼児水泳教室②</b> (土曜クラス) (対象:未就学児3~5才) 10,000円/10回 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 4/13~6/22 図6/29 図5/4</p>	<p>✉ <b>児童水泳教室②</b> (土曜クラス) 11,000円/10回 (対象:小学生) 泳げない子ども大歓迎!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 4/13~6/22 図6/29 図5/4</p>
<p>★ <b>エイジレスリセットボディ</b> 8,470円/11回 (対象:16歳以上~) 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 9:40~10:30 4/9~6/25 図4/30</p>	<p>★ <b>フラダンス①(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。心のリラクゼーションももちろん、シェイクアップ効果も期待できます。毎金曜日 9:30~11:00 4/12~6/21 図5/3</p>	<p>✉ <b>キッズダンス</b> 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 4/8~7/1 図7/8 図4/29、5/6、6/24</p>
<p>★ <b>健康体操</b> 8,470円/11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 4/10~6/26 図5/1</p>	<p>★ <b>フラダンス②(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ももちろん。心のリラクゼーション効果も期待できます。毎金曜日 11:00~12:30 4/12~6/21 図5/3</p>	<p>✉ <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 4/8~7/1 図7/8 図4/29、5/6、6/24</p>

〈アイコンの見方〉 **自由** 自由参加教室

★ 事前申込教室(大人) ✉ ★ 事前申込教室(子ども)

園 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、ジュニアダンスの子供の教室のみとなります。  
※表示価格はすべて消費税込みの価格です。

### 「事前申込教室」お申し込みについて (大人の教室はこちらから)

★ **エイジレスリセットボディ教室 健康体操教室、フラダンス教室**

#### 往復ハガキ記入方法

往信用おもて 返信用うら

〒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

お申し込みの際は、ハガキ又はメール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。

※第一希望、第二希望がある方は記入してください。

〈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

### 「事前申込教室」お申し込みについて (子どもの教室はこちらから)

✉ ★ **幼児水泳教室、児童水泳教室 キッズダンス・ジュニアダンス**

#### 教室申込フォーム

QRコード: 幼児水泳教室, 児童水泳教室, キッズ・ジュニアダンス

〔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6年3月26日(火)以降、往復ハガキまたは [chibacc@shinko-sports.com]からのメールにてお知らせいたします。
- 当選者の方は、ハガキ又はメール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。
- 最少催行人数に満たない時は中止となる場合がございます。
- 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。
- 「お申し込みフォーム」の場合は、ご家族に限り1教室につき2名までご応募いただけます。
- 「お申し込みフォーム」でのお申し込みが出来ない場合は、往復ハガキでのお申し込みも可能です。
- ご応募時に頂いた個人情報、教室に関するご連絡や出入名簿作成のみ利用し、第三者(個人・団体問わず)への提供・共有は一切致しません。

〈申込締切〉  
**令和6年3月22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。