

# P 千葉ポートアリーナだより

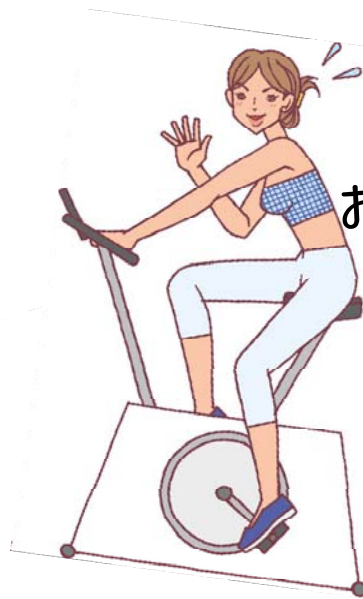
## Port arena 2011秋

千葉市の公共施設  
千葉ポートアリーナからのお知らせ

夏の暑さもいくらかおさまってまいりました。お子様たちの夏休みも終わり少し時間に余裕が出来始めたこのごろ、夏の疲れがどっとでてきた……。なんてことはありませんか？そのまま食欲の秋に突入！気か付けば、取れた疲れの代わりについた無駄な肉。なんてことにもなりかねません。秋は秋でもスポーツの秋を迎えませんか？

エアロビクス教室で汗を流せ！

運動不足の解消に！



お得な年間パスポートも！



憧れの身体を作る！

若者よ踊れ！回れ！

そうだ、ポートアリーナに行ってみよう！

ホームページをご覧の皆さん。千葉ポートアリーナって、ただの大きな体育館だと思いませんか？確かにそれも間違いではありませんが、ポートアリーナには全国規模のスポーツ大会会場として利用される以外にも、市民の皆さんが気軽に運動を始められるトレーニング施設やスタジオを完備している体育館なんです。今回はそんなポートアリーナの紹介とご利用の案内をお届けします。

# 施設利用案内

## トレーニング室(1) -ジム-



フリーウェイトもあります！  
トレーナー常駐なので安心！

最新最先端の設備とはいえませんが、有酸素系マシンから各種トレーニング機器揃ってます。

個人利用	2時間以内	超過1時間ごと
一般	450円	225円
高校生	220円	110円
回数券	10回分で11回利用可	

まずは気軽にトレーニング体験。専門スタッフが常駐してるので、はじめてのあなたでも安心！トレーニング方法など適切なアドバイスをいたします。また、9月は火曜日、10月は水曜日14時より「今日からはじめるトレーニング講座」を開催します。この機会にぜひお試しください。

## ポータルアリーナ トレーニング室(1) 年間パスポート好評発売中

もっと！！  
もっと、トレーニングしたい！！



毎日は厳しいけど、週に1度くらいなら続けられるかも？

フィットネスクラブはちょっとお金がかかりすぎ・・・

そんな、あなたには年間パスポートがおすすめです！

有効期限内であれば、何時間でも何度でも、ちょっと空いた時間に気軽にトレーニングできる。着替えを済まして出かければ、持ち物は運動靴とタオルだけ！

もちろん、シャワーも完備してます。

ぜひご利用ください。

お得！！	年間	6か月
一般	19,800円	10,800円
高校生	9,800円	5,400円

# トレーニング室(2) -スタジオ-

## DANCE

冷暖房完備！  
ただし、  
節電対応中・・・

今日も若者たちが、自分らの姿を映し出すガラスを求めて街のいたるところで踊っています。  
トレーニング室(2)では10m幅の鏡があなたをお迎えいたします！  
しかも、個人利用なら2時間まで150円でご利用可能。

個人利用	2時間以内	超過1時間ごと
一人	150円	75円
持込電気器具電源	1時間ごとに100円	
放送設備	1時間ごとに510円	

\*個人利用は専用予約が入っていない場合ご利用可能です。



さらに、サークル活動やダンス仲間と一緒にたっぷり集中して練習した～い。そんな時は、専用利用の予約をしよう！スタジオを貸切にして、思う存分に自分達だけの練習ができます。

	9時	13時	17時	21時
専用利用	午前	午後	夜間	
一般	3,150円	3,660円	3,660円	
中高	1,500円	1,750円	1,750円	
小以下	1,000円	1,150円	1,150円	

## 他にもこんなことやってます・・・

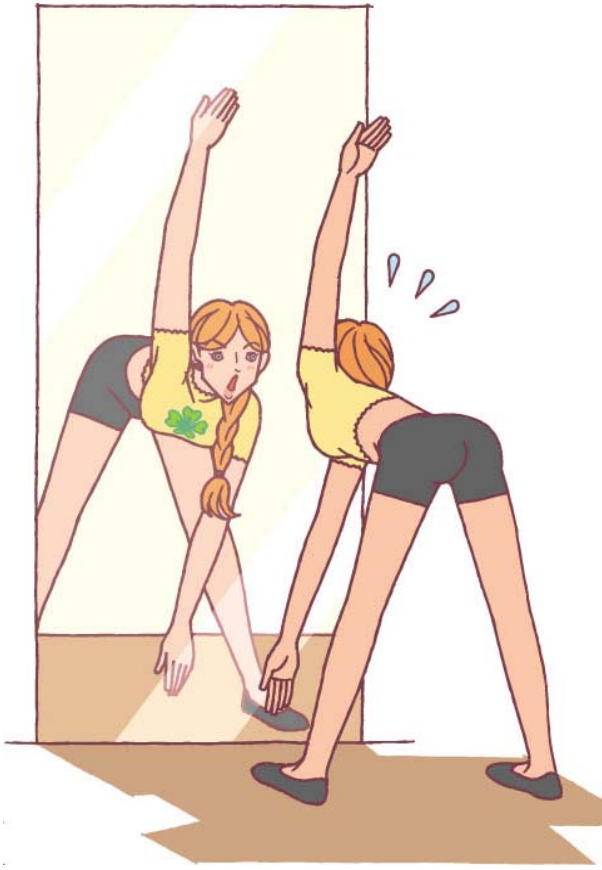
毎週土曜日は「加圧トレーニング講座」を開催中！  
専門のトレーナーがマンツーマンで指導します。

受講料は1回500円（要予約）TEL：043-241-0006

①10:00～10:30 ②10:45～11:15 ③11:30～12:00

④13:00～13:30 ⑤13:45～14:15 ⑥14:30～15:00





# 10月から始まる エアロビクス ヨガ アロマストレッチ キッズダンス 参加者募集の おしらせです。

- |                                     |                  |              |
|-------------------------------------|------------------|--------------|
| ①：格闘技系エアロビクス教室                      | 10/4～12/6の毎週火曜日  | 13:30～14:30  |
| ボクシングなどの格闘技の動きを取り入れた初中級者向けのエアロビクス教室 |                  |              |
| ②：アロマストレッチ教室                        | 10/5～12/14の毎週水曜日 | 13:30～14:30  |
| アロマの香りで心も身体もリフレッシュ                  |                  | ※11/23(祝)を除く |
| ③：ヨガ教室                              | 10/7～12/16の毎週金曜日 | 19:00～20:00  |
| 大人気、大定番のヨガ教室                        |                  | ※11/11(金)を除く |
| ④：キッズダンス教室                          | 10/8～12/17の毎週土曜日 | 10:30～11:30  |
| 付き添いの方はお隣の部屋からご見学いただけます。            |                  | ※11/12(土)を除く |
| ⑤：ローインパクトエアロビクス教室                   | 10/9～12/18の毎週日曜日 | 10:30～11:30  |
| エアロビクス始めてみよう！ 初級者向け教室               |                  | ※11/13(日)を除く |

**参加料**：①②③は3,000円、④は1,500円、⑤は2,500円

全10回教室分の参加料となります。(すべて保険料含む)

**対象**：キッズダンスは、小学生限定。そのほかの教室は、16歳以上が対象

**申込み**：9/15(木)より往復はがきにて、「教室名」「氏名(ふりがな)」「年齢」「住所」「電話番号」「返信用のあて先」を明記し、ご応募ください。  
9/22(木)必着。1人1教室まで、応募多数の場合は抽選となります。

**あて先**：〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-20

千葉ポートアリーナ

お問合せは 043-241-0006まで