

▼東総運動場 [旭市]0479-68-1061

<https://www.cue-net.or.jp/kouen/toso/>

## ヒルトレックコース利用案内

ヒルトレックコースは、起伏のある草原を走るヒルトレックトレーニングに由来し、約8千㎡の草地の斜面を利用した、1周約1 kmの本格的なトレーニングコースです。

心肺機能の向上、筋力アップを目指す全てのアスリートに有効なコースです。

◆日時：通年利用可（ただし、大会等利用時を除きます。）

◆料金：無料

◆申込：利用する場合は、事前に予約をして下さい。

受付期間は、利用日の2ヶ月前の1日から、利用日までで、先着順に申し込みます。

例 7月10日に使いたい場合 ⇒ 5月1日～当日まで受付可

※利用日の2ヶ月前の1日が休場日の場合は翌日が受付開始日となります。

◆利用内容等について

- スパイクの利用は禁止です。ジョギングシューズ等で利用してください。
- 順路に沿って走る（時計と逆周り）。逆走は禁止です。
- 運動場施設の利用は、トイレ以外使用できません（更衣室等は使えません）。
- 陸上用具の貸し出しはできません。

## 多目的広場・広場等利用案内

多目的広場は、高麗芝：約2千㎡。広場は、高麗芝：約8千㎡でグラウンド・ゴルフ、陸上大会時のアップ場として利用できます。

◆日時：通年利用可

◆料金：無 料

◆申込：占用して利用する場合は、事前に予約をしてください。

受付期間は、利用日の2ヶ月前の1日から、利用日の3日前まで、先着順に申し込みます。

例 7月10日に使いたい場合 ⇒ 5月1日～7月7日まで受付可

※利用日の2ヶ月前の1日が休場日の場合は翌日が受付開始日となります。

◆注意事項：球技は禁止です。ボールが広場の外へ出る可能性のある競技（グラウンド・ゴルフ、ゲートボール等は除く）には利用できません。

※サッカー大会時のアップ場としての利用の場合に限りサッカー利用は可能です。

ただし、ボールが外へ出る可能性のある練習はできません。

スパイクでの利用は芝生保護のため禁止です。アップシューズ等で利用してください。

運動場施設の利用は、トイレ以外使用できません。（更衣室等は使えません。）

陸上用具の貸し出しはできません。

天候、芝生の状況により利用を制限する場合があります。

▼千葉県総合スポーツセンター [千葉市]043-290-8501

<http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/>

## キッズダンス中級

少し難しいステップにチャレンジして、かっこよく踊れるように練習しましょう。

◆日 時：7月8日～8月26日（全8回、金曜日）

17時15分～18時15分

◆場 所：スポーツ科学センター4階 アリーナ

◆参加費：700円/回（スポーツ保険代含む）

参加費納入方法等変更になる場合があります。

◆対 象：小学生

◆申 込：5月24日（火）～6月14日（火） ※締切日必着（申込多数の場合は抽選）

◆申込方法：往復はがきに、必要事項（住所、氏名、性別、生年月日、年齢、学年、電話番号）を記入し、募集期間内にお申し込みください。

※天候や施設の都合、新型コロナウイルス感染予防等により中止または日程・回数等の変更が生じる場合があります。