

【2026】1月-3月プログラムスケジュール

⇒通常プログラム
⇒500円プログラム
⇒クール制プログラム

事情により休講になることがあります。
HPやお電話での確認をお願いします。

| 時間/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | | 金 | |
|----------|--|--|---|--|--|---|--|
| 10:00 AM | | エンジョイピクス 渡邊 奈央子 エクササイズルーム 10:00～11:00 定員：28名 | ビギナーピラティス 清水 しのぶ エクササイズルーム 10:00～10:50 定員：26名 | ハッピー＆ジョイフラ 飯島 芳 会議室 10:00～11:00 定員：24名 | | のびのび健康体操 岩下 眞利子 柔道場 10:00～11:00 定員：40名 | |
| 10:30 AM | リズムホップダンス 長田 結花 会議室 10:30～11:30 定員：18名 | | | | オリジナルピクス 渡邊 奈央子 エクササイズルーム 10:30～11:30 定員：25名 | | ミズノストレッチ50 Arisa Hakoyama 会議室 10:30～11:20 定員：23名 |
| 10:50 AM | | | | | | | |
| 11:00 AM | | | | | | | |
| 11:20 AM | | | | | | | |
| 11:30 AM | | | ベーシックピラティス 清水 しのぶ エクササイズルーム 11:10～12:00 定員：26名 | | | | |
| 12:00 PM | | | | | | | |
| 12:30 PM | | | | | | | |
| 1:00 PM | | ボディバランス 【マルチケア】 相澤 かおり 会議室 1:00～2:10 定員：20名 | | | | ヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください ↓ ↓ ↓ ↓ | |
| 1:30 PM | | | ララサーキットライト (ミズノオリジナルフィットネス) 綾部 康平 会議室 1:30～2:30 定員：20名 | | カラダ元気体操 徳宮 君枝 エクササイズルーム 1:30～2:30 定員：22名 | いきいきヨガ 黒田 千種 会議室 1:30～2:30 定員：20名 | |
| 2:00 PM | | | | | | | |
| 2:10 PM | | | | | | | |
| 2:30 PM | | ボディバランス 相澤 かおり 会議室 2:30～3:30 定員：20名 | | | | | |
| 3:00 PM | | | | | | | |
| 3:20 PM | フレイルバスター 清水 しのぶ エクササイズルーム 3:20～4:20 定員：28名 | | FIGHT DO® 綾部 康平 エクササイズルーム 3:15～4:15 定員：22名 | | ズンバ 徳宮 君枝 エクササイズルーム 3:00～4:00 定員：25名 | | |
| 3:30 PM | | | | | | | |
| 4:00 PM | | | | | | | |
| 4:10 PM | | | | | | | |
| 4:20 PM | | | | | | | |
| 4:30 PM | 「祝日・特別プログラム」も予定しております。 館内掲示やチラシ、ホームページでご確認ください。 ★【かざすくん】をお持ちの方★ 各プログラム受付時に専用端末にかざしてください | | | | | | |
| 5:00 PM | | | | | | | |
| 5:30 PM | | | | | | | |
| 6:00 PM | | | | | | | |
| 6:30 PM | | | | | | | |
| 7:00 PM | | | | | | | |
| 7:30 PM | ズンバ 徳宮 君枝 エクササイズルーム 7:30～8:30 定員：25名 | MEGADANZ® ATSU エクササイズルーム 7:30～8:30 定員：22名 | リラックス夜ヨガ Megumi 会議室 7:30～8:30 定員：15名 | | | MEGADANZ® Arisa Hakoyama エクササイズルーム 7:30～8:30 定員：22名 | |
| 8:00 PM | | | | | | | |
| 8:30 PM | | | | | | | |

- ・運動に適した服装、タオル、飲み物をご用意ください。
- ・持ち物やお休みの日は裏面のプログラムの内容をご確認ください。
- ・プログラムの休止、曜日や時間に変更する場合があります。

■ 受付方法について ＊市外の方も参加できます＊

- ①整理券をお取りいただき、参加費を券売機でお支払いください。
- ②レッスンカードご提示、名簿記入、健康チェックの確認をお願いします。
- ③会場にはレッスン開始**10分前**から入場できます。
(講師による準備がない場合は**10分以上前**より入場可)
- ④定員はプログラムごとに設定しており、先着順でのご案内となります。
- ⑤裏面の「参加者の皆様へ」を必ずご利用ください。

参加費：600円（市内・市外共通）

＊ミズノストレッチ50の参加費は1回500円です。

志木市民体育館 指定管理者：ミズノグループ

開館時間/午前8時30分～午後10時00分

休館日/・偶数月の第1月曜日・年末年始(12/29～1/3)＊臨時休館する場合があります。

＊個人開放の予定時間は公共施設予約システムにてご覧になれます。

住所/館2-2-5 TEL:048(474)7666 FAX:048(476)9303

プログラムを頻繁にご利用いただく方には、
お得な回数券をご用意しております。

★600円プログラム用回数券:2,800円★

★500円プログラム用回数券:2,300円★

それぞれ5枚綴りで、有効期限は6か月間です。

この機会に是非お求めください。