

## 【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やお電話での確認もお願いします。

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 真利子 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					↑ ↑ ↑ タオルをご用意ください
11:00 AM					
11:20 AM					
11:30 AM					
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			ヨガマットが大きめのバスタオルをご用意ください ↓ ↓ ↓ ↓
1:30 PM			ラララサーチットライト (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
2:00 PM					いきいきヨガ 黒田 千種 会議室 1:30~2:30 定員：20名
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					
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					

「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

・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、曜日や時間が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ヶ月間です。

この機会に是非お求めください。