

【2026年度】10月-12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	★NEW★整ピラティス 清水 しのぶ エクササイズルーム 10:00～10:45 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		↑↑↑ タオルをご用意ください		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	↑↑↑ タオルをご用意ください	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			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				
11:00 AM			↑↑↑ タオルをご用意ください				
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			ヨガマットか大きめのバスタオルをご用意ください ↓↓↓		
1:30 PM					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 剣道場 2:30～3:30 定員：40名					
3:00 PM					ズンバ 徳宮 君枝 エクササイズルーム 3:00～4:00 定員：25名		
3:20 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：30名		はじめてのベリーダンス Sayo エクササイズルーム 3:15～4:15 定員：25名				
3:30 PM							
4:00 PM							
4:10 PM							
4:20 PM							
4:30 PM							
5:00 PM	「祝日・特別プログラム」も予定しております。 館内掲示、ホームページ、公式LINEでご確認ください。						
5:30 PM	【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。						
6:00 PM	急な休講や開催居室変更などに関しましては、 ホームページと公式LINEにてお知らせ致します。 2次元バーコードより公式LINEのご登録をお願い致します。						
6:30 PM	こちらです→ 						
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。