

【2025】10月-12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		エンジョイビクス 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 柔道場 10:00～11:00 定員：35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				オリジナルビクス 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			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				
11:30 AM							
12:00 PM							
12:30 PM							
1:00 PM							
1:30 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	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		ヨガマットが大きいめのバスタオルをご用意ください ↓ ↓ ↓ ↓		
2:00 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	
2:10 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：30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	「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】をお持ちの方は各プログラム受付時に専用端末にかざしてください★						
5:30 PM							
6:00 PM							
6:30 PM							
7:00 PM							
7:30 PM							
8:00 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：22名			MEGADANZ® Arisa Hakoyama エクササイズルーム 7:30～8:30 定員：22名	
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。