

# ～ふなスポフェスタ開催～

無料



## フィットネス教室☺ぱち体験会



10/14 (月・祝)

- ① 13:10～13:25 ウォーキングで脂肪燃焼
- ② 13:30～13:45 バランス力を養うエクササイズ
- ③ 13:50～14:05 簡単！自重筋トレ
- ④ 14:10～14:25 簡単！ヨガ風ストレッチ

場 所: 体育館 A面 参加費: 無料

対 象: 概ね16歳以上※満5歳から可、小学生以下は保護者様も一緒に参加ください。

定 員: 各 40名(先着順)

申 込: 9月27日(金)9時15分～当日12時。お電話もしくは窓口にて受付。

※定員に達していない場合は、当日体育館A面にて直接受付します。  
各教室開始5分前にお越しいただき、コナミスポーツのユニフォームの  
スタッフに直接お申し出ください。全部参加いただいても大丈夫です。

当 日: 当日12時までに窓口やお電話で予約された方は各体験会開始時間の10分前に  
運動できる服装で体育館A面へお越しください。



### 参加の持ち物など

- ・動きやすい服装、飲み物、タオル※①の教室は、内履きのフィットネスシューズ。
- ・各教室の開始時間の10分前に育館内のA面にお越しください。  
※お着替えをされる方は、体育館内の更衣室をご利用ください。(100円リターン式)
- ・お車でお越しの場合別途駐車料金がかかります。

### ★10/14(月・祝)下記のフィットネス教室も開催！



場 所: 管理事務所 2階会議室

対 象: 16歳以上

参加費: 各 550円(税込)

申 込: 開催日1週間前の10月7日(月)9:15～お電話、もしくは窓口にて。

10:00～10:45 ストレッチ 講師: 廣田 祐子 定員: 12名

11:05～11:50 ボディバランス45 講師: 廣田 祐子 定員: 12名

不明点はお気軽にお問い合わせください。

船橋市運動公園

☎: 047-438-4461



イベント以外の通常のフィットネス教室は  
こちらからご覧いただけます。