

# 2026年 ゴールデンウィーク



## 始めよう！フィットネス教室イベント

場所：船橋市運動公園 管理事務所2階会議室

日程	時間	教室名	講師名	内容	受付日
4月29日(水・祝)	10:00-10:45	ヨガ(姿勢改善)	岸川 五十鈴	姿勢を整える筋肉を伸ばし、姿勢を保持する筋肉をトレーニング要素も含まれているヨガのポーズを行います。	4月22日(水) 9:15~
4月29日(水・祝)	11:05-11:50	ヨガ(リラックス)	岸川 五十鈴	力むこともなく、痛みもなくゆったりと動けるヨガです。運動が苦手な方にも始めていただきやすい内容です。	4月22日(水) 9:15~
5月4日(月・祝)	10:00-10:45	はじめてヨガ	大貫 愛子	全く運動が初めて・・・、ヨガが初めて・・・そんな方のための教室です。ぜひ一歩踏み出して始めてみましょう。	4月27日(月) 9:15~
5月4日(月・祝)	11:05-11:50	膝・腰の痛み 予防&改善運動	大貫 愛子	膝や腰の痛みを予防したい、または痛みをお持ちの方におすすめの運動を行います。	4月27日(月) 9:15~
5月5日(火・祝)	10:00-10:45	ストレッチ	金子 大佑	体を気持ちよく伸ばします。柔軟性向上、リラックス効果も期待できます。	4月28日(火) 9:15~
5月5日(火・祝)	11:05-11:50	背骨 コンディショニング	金子 大佑	背骨の歪みからくる痛みや不調を改善するため、ゆるめる→整える→トレーニングで保持する、のサイクルで運動します。 ※スポーツタオル1枚お持ちください。	4月28日(火) 9:15~

【受付】 受付開始日より、お電話もしくは管理事務所窓口でお申し込み。 ☎047-438-4461

【持ち物】 参加費(当日現金支払)、動きやすい服装、水分補給できるもの(お水など)、タオル、身分証明書

※背骨コンディショニングはスポーツタオル1枚お持ちください。

【当日】 管理事務所窓口にて参加費お支払い→管理事務所2階会議室に移動して教室参加→帰宅

※お着替えは、体育館内の更衣室をご利用ください。100円リターン式ロッカーもございます。

【定員】 各 12名

【対象】 16歳(高校生)以上の方



船橋市運動公園(9:00~21:00)  
窓口最終受付 20:30  
☎ 047-438-4461

皆様のご参加を心よりお待ちしております☺