



# ～新春・運動で運をつけよう～フィットネスイベント

場所：船橋市運動公園 体育館会議室 参加費：各 550円(税込)

日程	時間	教室名	講師名	内容
1月6日(月)	13:00-13:45	腸活&健康体操	熊谷 智美	腸周りの筋肉を気持ちよく伸ばして血行を良くし、おなか周りを支えている筋肉を鍛えることで腸内環境・便秘の改善、美肌、おなかをすっきりさせる効果が期待できます。
1月6日(月)	14:05-14:45	ウォーキングで脂肪燃焼	熊谷 智美	音楽に合わせて歩く動作にシンプルな腕の動きを加えて有酸素運動を行います。楽しく汗をかきましょう。 ※内履きのシューズ必要
1月13日(月・祝)	10:00-10:45	ボディバランス45	廣田 祐子	素敵な音楽に合わせてヨガ・ピラティス・太極拳などをベースにした動きを行います。身体機能、柔軟性、バランス力向上が期待できます。
1月13日(月・祝)	11:05-11:50	ストレッチ	廣田 祐子	全身を気持ちよく伸ばします。運動始めにおススメ。柔軟性やコリの解消を目指します。
1月13日(月・祝)	13:00-13:45	ボディジャムテック&ボディジャム30	小林 朋子	ダンスの動きをベースにした有酸素運動です。テクニッククラス15分付なので初めての方も安心です。(新曲で実施します。) ※内履きのシューズ必要
1月13日(月・祝)	14:05-14:50	健康筋トレ	小林 朋子	自重を使って筋トレを行います。シェイプアップ、筋力アップを目指します。 ※内履きのシューズ必要

【受付】開催日の1週間前の9:15から、お電話もしくは管理事務所窓口でお申し込み。 ☎047-438-4461

※12/29(日)～1/3(金)は年末年始休館のため、お電話は繋がりません。

【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

※ウォーキングで脂肪燃焼と、ボディジャム、健康筋トレの教室は内履きのフィットネスシューズが必要です。

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

※お着替えをされる方は、体育館内の更衣室をご利用いただけます。100円リターン式ロッカーもございます。

【定員】各 12名 ※ボディジャムは8名

【対象】16歳(高校生)以上の方



船橋市運動公園 ☎ 047-438-4461

皆様のご参加を心よりお待ちしております😊