

# 船橋市運動公園 トレーニング室



※画像はイメージです。



**定期利用  
(1ヶ月)**

**2,000円** (税込)

**1回利用**

**400円** (税込)

## 気軽に運動を始めてみませんか？

### 👉 続けやすい料金プラン

#### ●定期利用料金

- ・ご利用料金は、1か月単位の利用料金前払い制です。※下表参照
- ・ご利用期間は、申込日から1か月です。(継続希望の場合、管理事務所窓口にて再度お申込み)

○船橋市内に在住・在勤・在学の方

種類	料金(税込)	期間
一般	2,000円	申込日 から1か月
高校生	1,000円	
中学生	500円	

○船橋市以外の方

種類	料金(税込)	期間
一般	3,000円	申込日 から1か月
高校生	1,500円	
中学生	750円	

#### ●回数券料金

- ・ご利用料金は、11回分です。※下表参照
- ・有効期限は購入日より6ヶ月間です。
- ・利用時間は9:00～17:00

種類	料金(税込)	期間
一般	4,000円	ご購入日か ら 6ヶ月
高校生	2,000円	
中学生	1,000円	

#### ●1回利用券料金

- ・ご利用料金は、1回分です。※下表参照
- ・有効期限はご購入日当日です。

種類	料金(税込)	期間
一般	400円	ご購入日 当日
高校生	200円	
中学生	100円	



- 手続きに必要なもの…利用料金(現金のみ)、身分証明書(一般の回数券・一般の1回利用券の方は不要)
- ・定期利用(1ヶ月)希望の方で「船橋市体育施設利用者カード」をお持ちの方はお持ちください。
- ・中学生・高校生の方は学生証が必要です。住所の記載が無い場合、健康保険証などとともにご提示ください。
- ・市内に在勤の方は社員証(住所記載)か、在勤証明証(HPよりダウンロード可能)をご提示ください。
- ・当日利用される方は、HPもしくはお電話で必要な持ち物をご確認ください。
- ご利用時は、運動できる服装、内履きのフィットネスシューズ、タオル、飲み物をお持ちください。



船橋市運動公園 トレーニング室

営業時間：9:00～21:00 (窓口最終受付 20:30)  
休館日：年末年始(12/29～1/3)、その他



# トレーニング室について



## おすすめポイント

### 👤 はじめての方も安心

★「はじめてトレーニング(30分・無料)」を開催！※要予約。  
施設利用・マシンの使い方の講習会です。もちろん受講しなくても、トレーニング室をご利用いただけます。

### ★常時スタッフがいるので安心

困ったことがあればいつでもお尋ねください。

### ★毎月掲示！「おススメトレーニング」メニュー(無料)

どんな運動をしたらいいかわからない…という不安な方も安心です。

4月の おすすめトレーニング		健康増進 メニュー	
▶ こんな方におすすめ 運動不足解消が目的の方も 運動がしたい方が楽々できる方		時間 40分	Training Guide
① ライティング 5分			
② マシンエクササイズ 20分			
マシン名	セット数	回数	セット数
エアロバイク	①	10~15分	3セット
ランニングマシン	②	10~15分	3セット

5月の おすすめトレーニング		ヒップアップ メニュー	
▶ こんな方におすすめ お尻を鍛えたい方		時間 50分	Training Guide
① ライティング 5分			
② マシンエクササイズ 20分			
マシン名	セット数	回数	セット数
レッグプレス	①	10~15分	3セット
レッグカール	②	10~15分	3セット

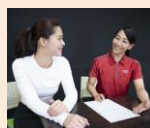
### 👤 あなたに合ったオプションプログラム

★マンツーマンでインストラクターがあなたのご要望にお応えします！

より早く結果を出したい！一人ではなかなか不安…  
そんな方には、オプションプログラムもお選びいただけます。

① 体組成測定 (1分)	110円(税込)
② 運動カウンセリング (15分)	550円(税込)
③ 運動メニュー作成 (30分)	1,100円(税込)
④ 個別指導 (30分)	2,200円(税込)
(60分)	4,400円(税込)

※定期利用、1回利用、回数券利用の上で受講いただけます。②③④は事前予約が必要です。



※画像はイメージです。

### 👤 会議室で1回550円(税込)フィットネス教室開催中

★仲間と一緒に続けられて効果もやすい！

ヨガ、筋力トレーニング、ストレッチ、ピラティスなど  
盛りだくさん。詳しくはスタッフまでお尋ねください。



📅 教室スケジュール

※画像はイメージです。

### 👤 更衣室、シャワー室がございます。

★100円リターン式ロッカーをご利用ください。

運動後はシャワーで汗を流して帰ることができます。



## 船橋市 運動公園

TEL.047-438-4461

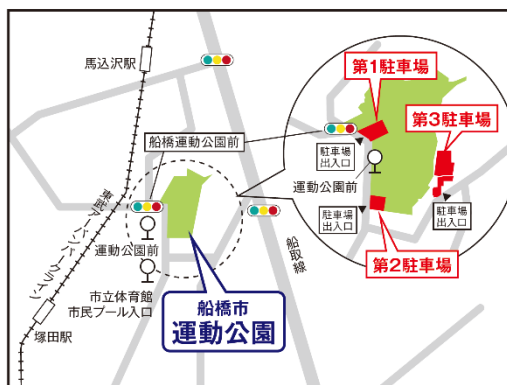


〒273-0866 千葉県船橋市夏見台6-4-1

### ■ アクセス

JR船橋駅北口からバスにて「市立体育館・市民プール入口」下車徒歩5分

駐車場ご利用料金 初めの30分間	第1・2駐車場	
	3時間以内	300円
<b>無料</b>	3時間以上4時間以内	400円
	4時間以上(1日1回)	500円
第3駐車場		
	1日1回まで	300円



体育館の中に  
トレーニング室が  
あります。  
黄色の★マーク  
のところです。



船橋市運動公園 ミズノ

検索

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7628-02>