



# 2月11日(水・祝)・23日(月・祝) フィットネス教室開催

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	受付開始日
2月11日(水・祝)	10:00-10:45	ストレッチ	廣田 祐子	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。	2月4日(水) 9:15~
2月11日(水・祝)	11:05-11:50	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。	2月4日(水) 9:15~
2月23日(月・祝)	10:00-10:30	ストレッチ	廣田 祐子	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。	2月16日(月) 9:15~
2月23日(月・祝)	10:50-11:20	ボディバランス30	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。30分間なので気軽にチャレンジできます。	2月16日(月) 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

**【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います😊