



2026年 10月&11月の祝日

秋の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
10月12日(月・祝)	10:00-10:45	ボディバランス45	廣田 祐子	ヨガ、太極拳、ピラティスの動きにストレッチや筋トレを合わせたプログラム。柔軟性、バランス力を高める事ができます。	10月5日(月) 9:15~
10月12日(月・祝)	11:05-11:50	レズミルズ ピラティス	廣田 祐子	身体の機能性を高める運動を行うので、日常生活の動きがスムーズになる効果が期待ができます。	10月5日(月) 9:15~
11月3日(火・祝)	10:00-10:45	ボディバランス45	廣田 祐子	ヨガ、太極拳、ピラティスの動きにストレッチや筋トレを合わせたプログラム。柔軟性、バランス力を高める事ができます。	10月27日(火) 9:15~
11月3日(火・祝)	11:05-11:50	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。	10月27日(火) 9:15~
11月23日(月・祝)	10:00-10:45	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。	11月16日(月) 9:15~
11月23日(月・祝)	11:05-11:50	ストレッチ (ミニボールでほぐそう)	金子 大佑	小さなボールを使って筋膜リリースを行い、体のコリ、疲れを解消しましょう。	11月16日(月) 9:15~

【受 付】 各開催日の1週間前の9:15~お電話もしくは管理事務所窓口でお申し込み。

【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

【定 員】 各 12名

【参加費】 各 550円(税込)

【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😊