



## 2026年 シルバーウィーク 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             |
|------------|-------------|------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
| 9月21日(月・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。                        | 9月14日(月)<br>9:15～ |
| 9月21日(月・祝) | 11:05-11:35 | 【NEW】<br>レズミルズ ピラティス30 | 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。              | 9月14日(月)<br>9:15～ |
| 9月22日(火・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。   | 9月15日(火)<br>9:15～ |
| 9月22日(火・祝) | 11:05-11:50 | ストレッチ<br>(自立神経を整える)    | 金子 大佑 | 体を気持ちよく伸ばします。乱れがちな自律神経を整え睡眠の質の向上も目指します。                   | 9月15日(火)<br>9:15～ |
| 9月23日(水・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ことができます。 | 9月16日(水)<br>9:15～ |
| 9月23日(水・祝) | 11:05-11:50 | 【NEW】<br>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。              | 9月16日(水)<br>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

【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😊