

【船橋市運動公園】 フィットネス教室 スケジュール

2026年 10月1日～12月31日

※期間中に変更がある場合がございます。最新情報はHPを確認ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
30								30
10:00	😊 ストレッチ 10:00-10:30 廣田 祐子	😊 背骨コンディショニング 10:00-10:45 金子 大佑	😊 はじめてヨガ 10:00-10:45 岸川 五十鈴	😊 ボディバランス45 10:00-10:45 廣田 祐子	😊👟 変更 エアロピクス& 筋コンディショニング 10:00-10:45 大貫 愛子			10:00
30								30
11:00	変更 11:00 NEW 😊 レスミルズ ピラティス30 10:50-11:20 廣田 祐子 休講: 10/12、 11/23、12/28	😊 ストレッチ (自律神経を整える) 11:05-11:50 金子 大佑 休講日: 11/3、12/29	😊 ヨガ (身体を温める) 11:05-11:50 岸川 五十鈴 休講日: 12/30	😊 ストレッチ 11:05-11:50 廣田 祐子 休講日: 10/29、12/31	😊 ヨガ (気分爽快) 11:05-11:50 大貫 愛子			11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00	👟 ボディジャム30 13:15-13:45 小林 朋子 休講: 10/5、10/12、 11/2、11/23	定員 8名	📌 フラダンス 13:00-14:15 大澤 律子 休講日: 12/30	ピラティス (美姿勢) 13:15-14:00 石尾 知子 休講日: 12/31				13:00
30								30
14:00				😊 ヨガ (疲労回復) 14:15-15:00 石尾 知子 休講日: 12/31				14:00
30								30
15:00								15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00	【マーク表記について】							17:00
30	😊	【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方体力に不安な方も安心して楽しみ頂けます。						30
18:00	👟	【シューズマーク】 踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)が必要な教室です。						18:00
30	NEW	【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。						30
19:00	変更	【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者などが変更した教室です。						19:00
30	📌	【スクールマーク】(定員10名) 月4回の教室です。参加料金や申し込み方法は施設にお問合せください。						30
20:00								20:00
30								30
21:00	祝日など、教室内容・時間を変更し特別スケジュールを設定する場合がございます。 HPまたは園内掲示をご確認ください。							21:00

好きな時に1回ずつ参加できます。
参加費 1教室 550円(税込)

【教室スケジュール色分け表記について】

- からだの調整を行う教室
- ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室
- ローインパクトの有酸素運動と筋トレを行い脂肪燃焼と引き締めを行う教室
- シンプルな動きと呼吸法で体幹や下半身を鍛えられる教室
- スクールです。月謝制となります。スクール内体験をご希望の方はお問い合わせください。※体験 (お一人様1回限り) 1,100円 (税込)



教室(ワнтайм都度) 参加について



参加費・参加予約について

- ・参加費 各教室 1回 550円(税込)、1回ずつお申込みいただけます。
- ・教室開催日の1週間前(同じ曜日)の9時15分よりお電話もしくは、管理事務所窓口で受付をいたします。
- ・16歳以上(高校生以上)の方が対象です。
- ・参加予約は先着順です。(定員 8名、12名)※記載がない教室は定員12名です。
- ・1回に複数の教室申し込みは可能です。
- ・予約はご本人様分のみ可能です。※譲渡不可

当日の流れ

1

予約

(教室開催日の1週間前の9:15~)

・お電話、もしくは窓口で予約。
予約締切は当日教室開始時間15分前まで。
(例) 10/1(木)の教室は、1週間前の9/24(木)9:15~受付スタート。

※ 予約しなくても、定員になっていなければ当日参加OK。

※ 予約後のキャンセルは基本できません。
予定が確実にわかってからご予約を。

※ 教室スケジュールおよび講師はやむを得ず、急遽、変更・休講・時間変更の場合がございます。
最新情報はHPまたは園内掲示をご確認ください。

2

当日(入金・更衣)

(目安:教室開始時間の20分前)

・記載台に設置されている「教室参加届」に必要事項を記入し、参加費と身分証明書(マイナンバーカード・運転免許証など)を添えて窓口へ提示。
・ご入金後、窓口で「教室参加届」に領収印を押印しお返します。

(例)10:00~開始の教室→9:40ごろ窓口へ。

※ ご入金は教室開始時間の15分前まで。
窓口が混雑する場合もあるため、余裕をもってお越しください。

※ 領収印が押された「教室参加届」は、教室入場の際、講師が回収します。

※ 体育館内の更衣室で運動しやすい服装にお着替え。(100円リターン式)

3

入場

(目安:教室開始時間の10分前)

・「教室参加届」と、必要な持ち物をもって、教室実施場所(会議室)へ移動。
会議室へ入場の際内履きに履きかえます。
※体育館内は土足禁止です。

※ 「教室参加届」の右下の整理番号順に講師が入場案内します。
それ以降の入場は、順番が後になる場合があります。

※ 教室開始時間を過ぎると、安全上の理由からご参加いただけません。余裕をもってお越しください。

※ 持ち物…「教室参加届」、身分証明書、運動しやすい服装、飲み物(瓶・缶は不可)、タオル、下履きを入れる袋、踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)など。
※内履きが不要な教室もあります。

4

教室参加

・こまめな水分補給をおこないましょう。
・ご気分の優れない場合はすぐに講師へお知らせください。

※ 初めての方でも安心して参加できます。

5

終了

・更衣室でお着替え。(ロッカーは100円リターン式です。100円硬貨をお忘れなく)
またのご参加をお待ちしています😊

※ 更衣室内にシャワーがございます。

フィットネス教室スケジュールは3カ月ごとに更新しています。
あなたにぴったりの教室がきっと見つかります。
お楽しみに!



ホームページは
こちらから



その他

- ・教室で使用するマットなど、ご自身で利用された用具の清掃にご協力ください。
- ・教室参加の際は【教室参加ご利用案内】、および【教室参加の注意事項】をご確認、ご了承の上参加ください。
- ・フラダンススクールは参加費等、ワнтайм(都度)と異なります。窓口、もしくはお電話でお問合せください。

【船橋市運動公園】 ※年末年始休館12/29~1/3

047-438-4461(9:00~20:30)

船橋市運動公園 ミズノ

