

# 10/14(月・祝) ふなスポフェスタ

## 10:00~17:00

### 体育館フロア

MIZUNO SPORTS SCHOOL

#### ふなスポフェスタ Lalala Circuit Lite

ララサーキットライト

気軽な気持ちで運動、楽しく前向きな日々を送りたいあなたへ

Lalala Circuit Liteとは？

「Lalala Circuit Lite」は体の歪みを使った筋トレとトレーニングが特徴的であるジムやパーソナルトレーニングスタジオでしかできないプログラムです。運動を楽しく行いたい方のプログラムです。

ご参加お待ちしております！

場所 船橋市運動公園 体育館

日時 10月14日(月/祝) 14:00~15:00

受講料 無料

申し込み 電話予約 047-438-4461 9時~19時(先着順)

対象 概ね50歳以上

定員 20名

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き

船橋市運動公園 TEL: 047-438-4461 〒273-0866 船橋市夏見台6-4-1

●実施時間 9:00~21:00 ●休館日 毎星期日(12/29~1/3)

MIZUNO SPORTS SCHOOL

#### ふなスポフェスタ ララフィット LalalaFit

ララフィット

脳と体両方もしっかりと鍛えて年齢に負けない健康づくりを目指そう

LalalaFitとは？

LalalaFitは脳と体の両方を使って脳力や記憶などを鍛えるプログラムです。脳力や記憶などを鍛えることで脳の働きが活発になり、体の動きもスムーズになります。脳と体の両方もしっかりと鍛えて年齢に負けない健康づくりを目指そう。

ご参加お待ちしております！

場所 船橋市運動公園 体育館

日時 10月14日(月/祝) 14:00~15:00

受講料 無料

申し込み 電話予約 047-438-4461 9時~19時(先着順)

対象 概ね50歳以上の方

定員 20名

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、内履き

船橋市運動公園 TEL: 047-438-4461 〒273-0866 船橋市夏見台6-4-1

●実施時間 9:00~21:00 ●休館日 毎星期日(12/29~1/3)

~ふなスポフェスタ開催~

無料

#### フィットネス教室③ぶち体験会

10/14(月・祝)

- 13:10~13:25 ウォーキングで脂肪燃焼
- 13:30~13:45 バランス力を養うエクササイズ
- 13:50~14:05 簡単！自重筋トレ
- 14:10~14:25 簡単！ヨガ風ストレッチ

場所 体育館 A面 参加費: 無料  
対象 概ね16歳以上※満5歳から可、小学生以下は保護者様も一緒に参加ください。  
定員 各 40名(先着順)

申込 9月27日(金)9時15分~当日12時、お電話もしくは窓口にて受付。  
※定員に達しない場合は、当日体育館A面にて直接受付します。  
各教室開始30分前にお越しいただき、コスプレボウルのエアフォームのスタッフに直接お申し出ください。全部参加いただいても大丈夫です。  
当 日 当日12時までに窓口やお電話で予約された方は各体験会開始時間の10分前に運動できる服装で体育館A面へお越しください。

参加の持ち物など

- 動きやすい服装、飲み物、タオル※1名1枚の用意は、内履きのフィットネスシューズ。
- 各教室の開始時間の10分前に体育館内の入場券にお越しください。
- ※お着替えをされる方は、体育館内の更衣室をご利用ください。(100円リターンズ)
- ※お越しの場合は別途駐車料金がかかります。

★10/14(月・祝)下記のフィットネス教室も開催!

場所 管理事務所 2階会議室  
対象 16歳以上  
参加費 各 550円(税込)

申込 開催日1週間前の10月7日(月)9:15~お電話、もしくは窓口にて。  
10:00~10:45 ストレッチ 講師:真田 祐子 定員:12名  
11:05~11:50 ボディバランス45 講師:真田 祐子 定員:12名

不明点はお気軽にお問い合わせください。

船橋市運動公園 ☎:047-438-4461

### 体育館2階ロビー

# えんにち

日時 10/14(月・祝) 10:00~16:00

会場 船橋市運動公園 体育館2階ロビー

料金 各100円/回 ※チケット引き換え制

店舗 スーパーボールすくい、輪投げなど...

親子で作ろう!!

## ペーパークラフト自動販売機を作ろう!

親子でオリジナル自動販売機づくりにチャレンジしてください!!

日時: 2024年10月14日(月/祝) 10:00~14:00

場所: 船橋市運動公園 体育館2階ロビー

対象: 満3歳以上の親子

※先着順締切(20個まで)

参加費: 無料

実施: ダイードリンク(株)

※定員になり次第、締め切らせて頂きますので予めご了承くださいませ。

### テニスコート

MIZUNO SPORTS SCHOOL

#### 親子ソフトテニス教室

ソフトテニスの楽しさを体感しませんか?

参加者大募集!

場所 船橋市運動公園 テニスコート

日時 10月14日(月・祝) 2部制  
①10:00~11:00 ②11:15~12:15  
※雨天無休(雨天は09:45~11:00)

受講料 無料

対象 小学1年生~4年生 ※親子でご参加ください。

申込期間 9月19日(木) 10:00~10月13日(日) 20:00  
申込先 ☎047-438-4461

船橋市運動公園 TEL: 047-438-4461

●実施時間 9:00~21:00 ●休館日 毎星期日(12/29~1/3)