

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

ラララーサーキットライト

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コアトレーニングが特徴的であるジムを交流しています。コアトレーニングで体の歪みは回復します。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) 10:00~15:00
 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 運動公園HP
 ●休館日 毎星期日(12/29~1/3)

MIZUNO SPORTS SCHOOL

ふなスポフェスタ! LaLaLa Fit

ラララーフィット

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標です

LaLaLa Fitとは?

LaLaLa Fitは脳を鍛えて運動や日常生活で体を使うことに関係する部分全てを鍛える脳トレプログラム。脳の機能アップを促すことでパフォーマンスを向上、脳を鍛えて脳の活性化を促します。脳の機能アップを促すことでパフォーマンスを向上、脳を鍛えて脳の活性化を促します。脳の機能アップを促すことでパフォーマンスを向上、脳を鍛えて脳の活性化を促します。

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 運動公園HP
 ●休館日 毎星期日(12/29~1/3)

~ふなスポフェスタ開催~

フィットネス教室@ぶち体験会

10/14(月・祝) **無料**

- 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、コアミキ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。

★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 ホームページ・詳細はこちら
 日時 10月14日(月・祝) 2部制
 ①10:00~11:00 ②11:15~12:15
 ※受付開始時間 ①9:45 ②11:00~
 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 〒273-0866 船橋市夏見台6-4-1 https://shisetu.mizuno.jp/m/7628-02

●実施時間 9:00~21:00
 ●休館日 毎星期日(12/29~1/3)