










# 【船橋市運動公園】 フィットネス教室 スケジュール

2024年 4月1日～6月30日

※7月～のスケジュールは、6/1ごろにHP公開予定です。

9:00	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	9:00
30		持ち物:スポーツタオルか、バスタオル1枚。 ※禁忌として骨折されている方、妊娠中 はご参加いただけません。						30
10:00	😊 ストレッチ 10:00-10:30 廣田 祐子 休講:4/29、5/27	😊 背骨コンディショニング 10:00-10:45 金子 大佑 休講:4/16、5/21	😊 はじめてヨガ 10:00-10:45 岸川 五十鈴 休講:4/3	😊 NEW 持ち物:スポーツタ オル1枚お持ちください。	😊 ラテンエクササイズ 10:00-10:45 大貴 愛子 休講:5/3			10:00
30	😊 変更 体幹・下肢筋トレ 10:50-11:20 廣田 祐子 休講:4/29、5/27	😊 変更 ストレッチ (自律神経を整える) 11:05-11:50 金子 大佑 休講:4/16、5/21	😊 変更 ヨガ (身体を温める) 11:05-11:50 岸川 五十鈴 休講:4/3	😊 NEW タオルでストレッチ 11:05-11:50 石尾 知子	😊 変更 ヨガ (リラックス) 11:05-11:50 大貴 愛子 休講:5/3			11:00
30	 廣田 祐子	 金子 大佑	 岸川 五十鈴		 大貴 愛子			12:00
13:00	😊 NEW 腸活体操 13:00-13:30 熊谷 智美 休講:4/8、29、5/27		😊 フラダンス 13:00-14:15 大澤 律子 休講:5/1	ピラティス (美姿勢) 13:00-13:45 石尾 知子				13:00
30	😊 NEW 健康筋トレ 13:50-14:20 熊谷 智美 休講:4/8、29、5/27			変更 ヨガ (骨盤調整) 14:05-14:50 石尾 知子				14:00
30	 熊谷 智美		 大澤 律子		 石尾 知子			15:00
16:00	参加費:1回 550円(税込)							16:00
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。							18:00
30	 【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
19:00	😊 NEW 【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。		定員 8名					19:00
30	😊 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。		ボデイジャム30 19:15-19:45 小林 朋子 休講:5/8	 小林 朋子				19:00
20:00	😊 ス 【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下さい。							20:00
30								21:00
祝日は、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。								

月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます 😊

【教室スケジュール色分け表記について】

😊	ストレッチ、ヨガ、ピラティスなどからだの調整を行う教室
😊 NEW	ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室
😊 変更	自重を使い、筋力アップを主に行う教室
😊 ス	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合せください。※体験(お一人様1回限り)1,100円(税込)

※画像はイメージです。



# 教室(ワンタイム都度) 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) 4/1(月)の教室は、1週間前の  
3/25(月)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(運転免許証・健康保険証など)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



## 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、ワンタイム(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】

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

船橋市運動公園 ミズノ

