MIZUNO SPORTS SCHOOL

30分間で様々な運動！

ミズノ　フォーステップレッスン

肩・腕

腹筋・背筋

下半身

頭の体操

水曜日：10:00～10:30

場　所　富津市総合社会体育館／幼児室
※会場は変更になる場合がございます

対　象　トレーニング室利用者／先着10名

内容：
1週目-肩・腕　2周目-腹筋・背筋
3週目-下半身　4週目-頭の体操
各週ごとに楽しく
トレーニングを行います。

料金：トレーニング室利用料金のみ

受付：当日受付

2026年度　4stepレッスン年間カレンダー（47回）

2026 4 April	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

2026 5 May	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

2026 6 June	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

2026 7 July	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

2026 8 August	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

2026 9 September	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

2026 10 October	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

2026 11 November	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

2026 12 December	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

2027 1 January	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

2027 2 February	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28						

2027 3 March	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

※日程変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、ご了承ください。

富津市総合社会体育館
TEL：0439-87-3001
〒293-0011　千葉県富津市新富80-4

●営業時間　9:00～21:00

●休館日　毎週月曜日
（月曜が祝日の場合は翌火曜）
年末年始

富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体