

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



下半身



腹筋・背筋



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週目-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

2025年度 開催日カレンダー

2025 4 April	2025 5 May	2025 6 June	2025 7 July	2025 8 August	2025 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	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 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	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 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 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
2025 10 October	2025 11 November	2025 12 December	2026 1 January	2026 2 February	2026 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 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	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 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 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 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

※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