

【船橋市運動公園】 2022年 7月～9月

フィットネス教室 スケジュール

1回 参加費 550円 (税込)

暑い季節！体をうごかし熱中症対策をおこないましょう。水分補給・体調チェックをこまめに行いましょう。

曜日	教室名	時間	講師名	7月				8月				9月			
月	コアトレーニング <small>定員 6名</small> 	10:00-10:40	廣田 祐子	4			25			8			29		
	イス体操(下肢筋トレ) 	10:00-10:45	大貫 愛子			18									
	シェイプエアロ <small>定員 6名</small> 	11:15-12:00	大貫 愛子			18									
	ボディジャム30 <small>定員 6名</small> 	13:00-13:30	小林 朋子				25		1	8	15	22	29	5	12
火	ゆがみ改善エクササイズ 	10:00-10:45	星野 佐矢香	5		19	26		2	9	16			6	27
	ヨガ(下肢強化) 	11:15-12:00	星野 佐矢香	5		19	26		2	9	16			6	27
	ボディコンバット30 <small>定員 6名</small> 	13:00-13:30	岩間 利香	5			26		2	9				6	27
水	姿勢改善エクササイズ 	10:00-10:45	大貫 愛子	6	13	20									
	ヨガ(リラックス) 	11:15-12:00	大貫 愛子	6	13	20									
	フラダンス(スクール)  ※8月・9月は休講、10月から開講いたします。	13:00-14:15	大澤 律子	6	13	20	27								
木	ゆがみ改善エクササイズ 	10:00-10:45	星野 佐矢香		14									15	22
	ヨガ(下肢強化) 	11:15-12:00	星野 佐矢香		14									15	22
	ピラティス(美姿勢)	13:00-13:45	石尾 知子		14		28		4					1	8
	ヨガ(骨盤調整)	14:15-15:00	石尾 知子		14		28		4					1	8
金	姿勢改善エクササイズ 	10:00-10:45	大貫 愛子	1				29		12		26		2	9
	ヨガ(リラックス) 	11:15-12:00	大貫 愛子	1				29		12		26		2	9





【定員】記載のない教室は 12名です。

※画像はイメージです。

【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
格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室
ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室
自重を使い、筋力アップを主に行う教室
アクティブに有酸素運動を行う教室

【マーク表記について】

	【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です。		【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。
	【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。		【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。

教室内容・時間を変更し特別プログラムを設定する場合がございます。

また、選挙等で会議室が使用できず、急遽休講になる場合がございます。HPまたは、館内掲示をご確認ください。

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 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。
(例)7月1日(金)→6月24日(金)9時15分から予約可能。※予約申し込み後、キャンセルは基本できません。
- ・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 6名、または12名)
- ・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ご本人様のみ有効です。※譲渡不可

★予約後のキャンセルについて★

定員を設けていますので、予約後のキャンセルは基本できません。ご予約が確実にわかってからご予約をお願いします。

当日参加について

- ・管理事務所の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、1教室550円(税込)を添えて、窓口へご提出ください。
- ・ご入金時に身分証明書(運転免許証、健康保険証、パスポート、学生証など)をご提示いただけます。
- ・ご入金後、窓口で「教室参加届」に領収印を押印し、お返しいたします。
- ・押印された「教室参加届」は、教室受講時に必要となりますので、お忘れのないよう持参ください。
- ・持ち物: マスク、動きやすい服装、蓋のついた飲み物(瓶・缶は不可)、踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)、外履きを入れる袋 ※内履きが不要な教室もあります。
- ・着替えをされる場合は、体育館内の更衣室をご利用ください。(100円リターン式)

スクールについて

- ・ワンタイム(都度)の教室と申し込み方法や参加料金が異なります。お問合せ下さいようお願い申し上げます。

その他

- ・新型コロナウイルス感染症 基本的な感染対策の為、教室参加の際は、マスクで鼻と口を覆っていただきます。
- ・教室スケジュールおよび講師は止むを得ず、変更・休講・時間変更の場合がございます。
最新情報はホームページまたはお電話でお問い合わせください。
- ・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】をご確認いただき参加ください。

ワンタイム(都度)

1

電話か窓口で予約
教室開催の1週間前から
当日教室開始15分前まで。

2

教室当日
レッスン開始の15分に入場致します。
30分前にお越しいただきご入金。
お着替えなどをおすすめください。

船橋市運動公園 ミズノ



ホームページは
こちらから



【船橋市運動公園】

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

