

# 【船橋市運動公園】 教室スケジュール（予定）＜2022年1月～3月＞

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
30								30
10:00		😊 セルフコンディショニング 10:00-10:45 星野 佐矢香			😊 のびのび全身ストレッチ 10:00-10:45 大貫 愛子			10:00
30								30
11:00		😊 ヨガ（下肢強化） 11:15-12:00 星野 佐矢香			😊 ヨガ（リラックス） 11:15-12:00 大貫 愛子			11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00	 定員 6名 ボディジャム30 13:00-13:30 小林 朋子  休講：1/3、10・3/21	 定員 6名 ボディコンバット30 13:00-13:30 岩間 利香  休講：1/18・2/15・3/15		NEW ピラティス（美姿勢） 13:00-13:45 石尾 知子  休講：1/20				13:00
30								30
14:00				NEW ヨガ(骨盤調整) 14:15-15:00 石尾 知子  休講：1/20				14:00
30								30
15:00								15:00
30								30
16:00	スクール内体験希望の方は お問合せ下さい。 ※体験料：1100円（税込）		ス フラダンスロ  15:45-17:00 大澤 律子  休講：1/3・3/30					16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00	😊 【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お楽しみ頂けます。							18:00
30								30
19:00	 【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。		【教室スケジュール色分け表記について】					19:00
30	NEW 【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。		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					30
			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					
20:00	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。							20:00
30	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。							30
21:00			祝日は、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。HPまたは、館内掲示をご確認ください。					21:00



# 教室(ワンタイム都度) 参加について



## 参加予約について

- ・教室開催日の1週間前(同じ曜日)の9時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)1月4日(火)→12月28日(火)9時～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

### ★年始の教室予約について★

1月6日(木)～1月10日(月)開催の教室予約は、1週間前が年末年始休園の為、1月4日(火)9時～受付開始いたします。

## 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)をご提示いただきます。
- ・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)

## 入場について

- ・教室開始の15分前に入場致しますので開催場所の入り口にお並びください。
- ・15分前にお越しでない場合、後からの入場となります。
- ・「教室参加届」の右下の整理番号順に講師が入場のご案内をいたします。
- ・入場の際、「教室参加届」を講師へお渡しください。(講師が回収します。)
- ・入場時、検温をさせていただきます。
- ・安全上、クラス開始後の途中入場はお断りいたします。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。  
※入場時にご本人確認させていただく場合がございます。

## 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。お問合せ下さいます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。  
お着替えなどをお済ませください。

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)

3

すべての人に  
健康と福祉を



8

働きがいも  
経済成長も



11

住み続けられる  
まちづくりを



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS