

【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	ボディジャム30 13:00-13:30 小林 朋子	ボディコンバット30 13:00-13:30 岩間 利香		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	休講：1/3・10・ 3/21	休講：1/18・2/15・ 3/15		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）		フラダンスロ			16:00
30			15:45-17:00 大澤 律子			30
17:00			休講：1/3・3/30			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				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
20:00	【NEWマーク】今回新たにス タートした教室です。			格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室		20:00
30				ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室		30
21:00	【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。					21:00
30						30
21:00	【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。			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。		



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

- ・新型コロナウィルス感染症 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 繁栄がいも
経済成長も



11 住み継がれる
まちづくりを

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS