

## 8/24更新 【船橋市運動公園】 フィットネス教室 スケジュール

2023年 9月1日～9月30日 ※10月～のスケジュールは、9/1ごろにHP公開予定です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
教室前・中・後の水分補給をおこないましょう。						
10:00 ストレッチ 10:00-10:30 廣田 祐子	10:00 姿勢改善エクササイズ 10:00-10:45 大貫 愛子	10:00 はじめてヨガ 10:00-10:45 岸川 五十鈴	10:00 やさしいピラティス 10:00-10:45 石尾 知子	10:00 ボディジャムテック& ボディジャム30 10:00-10:45 小林 朋子	休講: 9/19	NEW 変更
11:00 コアトレーニング 11:00-11:30 廣田 祐子	11:00 ヨガ (下肢強化) 11:15-12:00 大貫 愛子	11:00 ヨガ (シェイプアップ) 11:15-12:00 岸川 五十鈴	11:00 ストレッチ (ボールでほぐそう) 11:15-12:00 石尾 知子	11:00 ヨガ (リラックス) 11:15-12:00 小林 朋子	休講: 9/8	休講: 9/8
12:00 休講: 9/19	12:00 休講: 9/6	12:00 休講: 9/7	12:00 休講: 9/8			
13:00 ス フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子	13:00 フラダンス 13:00-14:15 大澤 律子	13:00 ピラティス (美姿勢) 13:30-14:15 石尾 知子	13:00 ピラティス (骨盤調整) 14:35-15:20 石尾 知子	13:00 新井 真奈美	13:00 休講: 9/6	13:00 NEW ボディコンバットテック &ボディコンバット30 14:45-15:30 新井 真奈美
14:00 ス 15:00 参加費: 1回 550円 (税込)	14:00 休講: 9/6	14:00 休講: 9/6	14:00 休講: 9/6	14:00 休講: 9/6	14:00 休講: 9/6	14:00 休講: 9/6
15:00 【マーク表記について】	15:00 【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。	15:00 【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。	15:00 【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。	15:00 【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。	15:00 【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。	15:00 新井 真奈美
16:00	17:00 【マーク表記について】	17:00 【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。	17:00 【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。	17:00 【NEWマーク】今回新たにスタートした教室です。	17:00 【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。	17:00 【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。
18:00	19:00 【教室スケジュール色分け表記について】	18:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子
19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子	19:00 【ボディジャム30】 19:15-19:45 小林 朋子
20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00
祝日は、教室内容・時間を変更し特別スケジュールを設定する場合がございます。 HPまたは、園内掲示をご確認ください。						

※画像はイメージです。



# 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 各教室 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。  
※火曜の『姿勢改善エクササイズ』と『ヨガ(下肢強化)』は、お電話のみの受付です。
- ・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 8名、12名)※記載がない教室は定員12名です。
- ・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す。※譲渡不可

## 当日の流れ

1

### 予約

(教室開催日の1週間前の9:15~)

- ・お電話、もしくは窓口で予約。
- 予約締切は当日教室開始時間15分前まで。
- ※火曜の『姿勢改善エクササイズ』と『ヨガ(下肢強化)』は、お電話のみの受付です。

(例) 7/3(月)の教室は、1週間前の  
6/26(月)9:15~受付スタート。

予約しなくても、定員になっていなければ当日参加OK。

予約後のキャンセルは基本できません。  
ご予定が確実にわかつてからご予約を。

教室スケジュールおよび講師はやむを得ず、変更・休講・時間変更の場合がございます。  
最新情報はHPをご確認ください。

2

### 当日(入金・更衣)

(目安:教室開始時間の20分前)

- ・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、参加費と身分証明書(運転免許証・健康保険証など)を添えて窓口へ提示。
- ・ご入金後、窓口で「教室参加届」に領収印を押印し返します。

(例)10:00~開始の教室→9:40ごろ窓口へ。

ご入金は教室開始時間の15分前まで。窓口が混雑する場合もあるため、余裕をもってお越しください。

領収印が押された「教室参加届」は、教室入場の際、講師が回収します。

体育館内の更衣室で運動しやすい服装にお着替え。(100円リターン式)

3

### 入場

(教室開始時間の15分前)

- ・「教室参加届」と、必要な持ち物をもって、教室実施場所(会議室)へ移動。会議室へ入場の際内履きに履きかえます。
- ※体育館内は土足禁止です。

「教室参加届」の右下の整理番号順に講師が入場案内します。  
それ以降の入場は、順番が後になる場合があります。

教室開始時間を過ぎると、安全上の理由からご参加いただけません。余裕をもってお越しください。

持ち物…「教室参加届」、身分証明書、運動しやすい服装、お水(瓶・缶は不可)、タオル、下履きを入れる袋、踵が覆われたフィットネスシューズ(内履き)など。  
※内履きが不要な教室もあります。

4

### 教室参加

- ・こまめな水分補給をおこないましょう。
- ・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。

初めての方でも安心して参加できます。

5

### 終了

- ・更衣室でお着替え。(ロッカーは100円リターン式です。100円硬貨をお忘れなく)
- またのご参加をお待ちしています😊

更衣室にシャワーがございます。

フィットネス教室スケジュールは3カ月ごとに更新しています。  
あなたにぴったりの教室がきっと見つかります。  
お楽しみに！



## その他

- ・教室で使用するマットなど、ご自身で使用された用具の清掃にご協力ください。
- ・教室参加の際は【フィットネス教室 ご利用案内】、および【フィットネス教室 参加の注意事項】をご確認いただきご参加ください。
- ・フラダンススクールは参加費等、ワンタイム(都度)と異なります。窓口、もしくはお電話でお問合せください。

## 【船橋市運動公園】

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

船橋市運動公園 ミズノ

