


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	教室前・中・後の水分補給をおこないましょう。							9:00	
10:00	😊 ストレッチ 10:00-10:30 廣田 祐子	😊 姿勢改善エクササイズ 10:00-10:45 大貫 愛子	😊 変更 はじめてヨガ 10:00-10:45 岸川 五十鈴	😊 NEW やさしいピラティス 10:00-10:45 石尾 知子	👟 ボディジャムテック& ボディジャム30 10:00-10:45 小林 朋子	定員 8名		10:00	
11:00	😊 コアトレーニング 11:00-11:30 廣田 祐子	😊 ヨガ (下肢強化) 11:15-12:00 大貫 愛子	😊 ヨガ (シェイプアップ) 11:15-12:00 岸川 五十鈴	😊 NEW ストレッチ (ボールでほぐそう) 11:15-12:00 石尾 知子	😊 ヨガ (リラックス) 11:15-12:00 小林 朋子	休講: 9/8		11:00	
12:00		休講: 9/19	休講: 9/6	休講: 9/7	休講: 9/8			12:00	
13:00			📌 フラダンス 13:00-14:15 大澤 律子		法典公園管理棟内エレベーター設置工事に伴い、 法典公園で9月中の平日のフィットネス教室開催 が出来ない為、船橋市運動公園の9月のフィット ネス教室スケジュールを一部改編させていただきます。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。				13:00
14:00			休講: 9/6	ピラティス (美姿勢) 13:30-14:15 石尾 知子					14:00
15:00	📌 フラダンス 14:30-15:45 菅沼 志津子	定員 8名	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	ヨガ (骨盤調整) 14:35-15:20 石尾 知子					15:00
16:00			休講: 9/6					16:00	
17:00	参加費: 1回 550円 (税込) 【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 な方も安心してお楽しみ頂けます。 👟 【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。 NEW 【NEWマーク】 今回新たにス タートした教室です。 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。 📌 【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。		 新井 真奈美	ボディコンバットは 格闘技の動きを エネルギー溢る音楽に 合わせて動く脂肪燃焼の エクササイズ！ 一緒に脂肪をノックアウト しましょう！ストレス発散 にもGOOD！ テクニッククラス付きなの で初めての方も 安心してご参加ください。		【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、シェイプアップを主に行う教室 スクールです。月謝制となります。スクール内体験をご希望の方はお 問合せください。※体験 (お一人様1回限り) 1,100円 (税込)		17:00	
18:00								18:00	
19:00			定員 8名					19:00	
20:00			👟 ボディジャム30 19:15-19:45 小林 朋子					20:00	
21:00	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。							21:00	

※画像はイメージです。



教室(ワнта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。
ご予約が確実にわかってからご予約を。

☞ 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」に領収印を押印しお返します。

(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！

ホームページは
こちらから



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нта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

