

★ 船橋市運動公園 フィットネス教室内容 ★ 2023年 9月

●ワントタイム（都度） 1回 550円（税込）で参加できる教室●

調整系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ストレッチ	月	30	関節可動域の向上や怪我の予防・疲労改善が期待できます。	😊
姿勢改善エクササイズ	火	45	股関節、お尻周り、肩甲骨周りをほぐし、トレーニングを行います。しなやかな姿勢、身体でいきいき過ごしましょう。	😊
ヨガ（下肢強化）	火	45	かんたんヨガのポーズを楽しみながら、活動を行ううえでとても大切な脚の筋肉を強化しましょう。	😊
はじめてヨガ	水	45	簡単なヨガのポーズを行いながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。	😊
ヨガ（シェイプアップ）	水	45	代謝アップ、くびれを作りたい、など、シェイプアップやスタイルアップに効果的なポーズを取り入れて行います。	😊
やさしいピラティス	木	45	ピラティスの動きと呼吸を連動させ、静止した状態ではなく、動きをつなげて動いていきます。美しい姿勢としなやかな筋肉をつくる教室です。はじめてピラティスをされる方におすすめの基礎教室です。	😊
ピラティス（美姿勢）	木	45	ピラティスの動きと呼吸を連動させ、静止した状態ではなく、動きをつなげて動いていきます。美しい姿勢としなやかな筋肉をつくる教室です。	運動に慣れた方
ヨガ（骨盤調整）	木	45	普段の何気ない癖で骨盤が歪み、姿勢が崩れ、不調が現れます。股関節・骨盤まわりを中心にポーズを行います。	運動に慣れた方
ヨガ（リラックス）	金	45	疲労回復、ストレス解消に効果的なヨガのポーズと呼吸を行います。眠りが浅い方、疲れやすい方におすすめです。	😊

ダンス系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディジャム	水・金	30	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラムです。金曜日はボディジャムのテクニックを習得するテクニクラス（15分）もセットになっています。 ※金曜日の教室は、比較的シンプルな振り付けを中心に実施します。	運動に慣れた方

筋力系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
コアトレーニング	月	30	お腹まわりを引き締めるトレーニングを行います。ウエストすっきり、スタイルアップを目指しましょう。	😊

格闘技系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディコンバット	水	30	ボクシング、空手など格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて動きます。メンタル・フィジカル両面の向上の効果が期待できます。テクニクラス付きなので初めての方も安心です。	運動に慣れた方

●スクール（月4回でのお申込み）※申し込み方法や参加料金はワントタイムとは異なります。お問合せください。

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
フラダンス	月・水	75	姿勢、ステップ、ハンドモーションなどを毎回確認しながら繰り返し練習します。曲の歌詞（ハワイ語での意味）を理解した上で振り付けをマスターし、表現力を身に付けます。	😊

●その他●

・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【フィットネス教室 ご利用案内】、および【フィットネス教室 参加注意事項】をご確認ください。

船橋市運動公園 ミズノ



ワントタイム（都度）

1

電話か窓口で予約

教室開催の1週間前から
当日教室開始時間の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）』は電話受付のみ
となります。

2

教室当日

教室開始15分前までにご入金いただき
開催場所の入り口にお並びください。
※安全上の理由から、教室開始時間を
過ぎた入場はお断りさせていただきます。
余裕をもってお越しください。

【船橋市運動公園】
047-438-4461(9:00～20:30)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

