【船橋市運動公園】　フィットネス教室 スケジュール

2024年　1月1日～3月31日　※4月～のスケジュールは、3/1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
ストレッチ 10：00-10：30 廣田　祐子 休講：1/1、8、2/26、3/18	背骨コンディショニング 10：00-10：45 金子　大佑 休講：1/2 （持ち物：スポーツタオルか、バスタオル1枚。※禁忌として骨折されている方、妊娠中はご参加いただけません。）	はじめてヨガ 10：00-10：45 岸川　五十鈴 休講：1/3、3/20	 岸川　五十鈴	ラテンエクササイズ 10：00-10：45 大貫　愛子 休講：2/23		
コアトレーニング 11：00-11：30 廣田　祐子 休講：1/1、8、2/26、3/18	ストレッチ （自律神経を整える） 11：15-12：00 金子　大佑 休講：1/2	変更 ヨガ （身体を温める） 11：15-12：00 岸川　五十鈴 休講：1/3、3/20	 大貫　愛子	ヨガ （リラックス） 11：15-12：00 大貫　愛子 休講：2/23		
 廣田　祐子	 金子　大佑	ス フラダンス 13：00-14：15 大澤　律子 休講：1/3、3/20	ピラティス （美姿勢） 13：00-13：45 石尾　知子 ヨガ （骨盤調整） 14：15-15：00 石尾　知子	 石尾　知子		
		 大澤　律子				
		定員　8名 ボディジャム30 19：15-19：45 小林　朋子 休講：1/3、3/20	 小林　朋子			

参加費：1回　550円（税込）

月会費制ではなく、
好きな時に
1回ずつ参加できます
☺

【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	【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い合わせください。

【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
	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い合わせください。※体験（お一人様1回限り）1,100円（税込）

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。
・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。
（例）1/4（木）の教室は、1週間前の12/28（木）9:15～受付スタート。
※12/29（金）～1/3（水）は休園のため上記期間が予約日にあたる教室は、1/4（木）9:15～受付を開始します。

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急遽、変更・休講・時間変更の場合がございます。
最新情報はHPまたは園内掲示をご確認ください。

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、飲み物（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【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、ご了承の上ご参加ください。
・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い合わせください。

【船橋市運動公園】

047-438-4461（9:00～20:30）

船橋市運動公園　ミズノ