

**【船橋市運動公園】 2022年10月～12月**  
**フィットネス教室 スケジュール ☺ 参加費 各教室 1回 550円（税込）**

9:00	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	9:00
30	身体が冷えやすい季節です。体温調節できる服装でご参加ください（靴下・長袖上着など）。準備運動とこまめな水分補給を行いましょう。							30
10:00		<div>😊</div> <div>ゆがみ改善エクササイズ</div> <div>10:00-10:45</div> <div>星野 佐矢香</div> <div>休講：10/18</div>	<div></div> <div>星野 佐矢香</div>	<div>😊</div> <div>ゆがみを整え、土台となる足からきたえる。足腰を強くしたい方におススメです。短期間の変化を望む方は、トレーニング室での個別指導も対応しています。</div>	<div>😊</div> <div>姿勢改善エクササイズ</div> <div>10:00-10:45</div> <div>大貴 愛子</div> <div>休講：12/30</div>	<div></div> <div>大貴 愛子</div>	<div></div>	10:00
11:00		<div>😊</div> <div>ヨガ（下肢強化）</div> <div>11:15-12:00</div> <div>星野 佐矢香</div> <div>休講：10/18</div>			<div>😊</div> <div>ヨガ（リラックス）</div> <div>11:15-12:00</div> <div>大貴 愛子</div> <div>休講：12/30</div>	<div>親切・丁寧・わかりやすくお伝えすることを心掛けています。必要なポイントを意識をして運動すると効果が確実に違います。ご自身を今よりもレベルアップしてみませんか？</div>	<div></div>	11:00
12:00			<div>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）</div>				<div></div>	12:00
13:00	<div></div> <div>定員 6名</div> <div>ボディジャム30</div> <div>13:00-13:30</div> <div>小林 朋子</div> <div>休講：10/10</div>	<div></div> <div>定員 6名</div> <div>ボディコンバット30</div> <div>13:00-13:30</div> <div>岩間 利香</div> <div>休講：10/18、11/15、12/20、</div>	<div>ス</div> <div>フラダンス</div> <div>13:00-14:15</div> <div>大澤 律子</div> <div>休講：11/30</div>	<div>ピラティス（美姿勢）</div> <div>13:00-13:45</div> <div>石尾 知子</div> <div>休講：12/29</div>	<div></div> <div>石尾 知子</div> <div>ピラティスは呼吸と運動してお腹・背中・お尻を刺激して整えます。美姿勢を手に入れます！</div>	<div></div>	13:00	
14:00	<div></div> <div>小林 朋子</div> <div>ダンスの動きで脂肪燃焼を行うプログラムです。わずか30分でしっかり汗がかけ気分も爽快！一緒にダンスしましょう😊</div>	<div></div> <div>岩間 利香</div> <div>格闘技エクササイズです。ストレス解消しながら汗をかける教室です。シンプルなキック・パンチと一緒に楽しく汗を流しましょう😊</div>	<div></div> <div>大澤 律子</div> <div>フラダンスは美しい調和を生み出します。こちらも豊かになります。一緒にフラの音楽に合わせてフラダンスの基礎から学んでみませんか？まずは体験からでもお気軽にご参加ください。</div>	<div>ヨガ(骨盤調整)</div> <div>14:15-15:00</div> <div>石尾 知子</div> <div>休講：12/29</div>	<div>😊</div> <div>ヨガは骨盤にフォーカスし流れるような動きでポーズを組み合わせ骨盤の調整をします。少しずつ積み重ねて、確実に動ける身体を目指します。皆様のご参加をお待ちしています。</div>	<div></div>	14:00	
15:00						<div></div>	15:00	
16:00						<div></div>	16:00	
17:00								17:00
18:00	<div>😊</div> <div>【マーク表記について】</div> <div>【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楽しみ頂けます。</div>							18:00
19:00	<div></div> <div>【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。</div>		<div>【教室スケジュール色分け表記について】</div> <div>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</div> <div>格闘技の動きを取り入れた有酸素運動の教室</div> <div>ダンスの要素を取り入れた有酸素運動の教室</div>			<div></div>	19:00	
	<div>NEW</div> <div>【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。</div>							
	<div>変更</div> <div>【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。</div>							
20:00	<div>ス</div> <div>【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。</div>							20:00
21:00								21:00

※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 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) 10/3(月)の教室は、1週間前の  
9/26(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。

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。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、マスク、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。

※ マスクもしくはネックゲイターを着用して参加。汗をかくので替えのマスクの

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)

※ 更衣室にシャワー、ドライヤー設置。

※ またのご参加をお待ちしています  
😊



フィットネス教室スケジュールは3か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



## その他

- ・新型コロナウイルス感染症 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。
- ・教室中は、換気を行っています。
- ・教室入場の際、検温と手指のアルコール消毒をしていただきます。また、ソーシャルディスタンスを保ってご参加いただいております。
- ・教室で使用するマットなど、ご自身で使用された用具の消毒にご協力ください。
- ・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】をご確認いただき参加ください。
- ・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

