

【船橋市運動公園】

2025年 7月～9月 フィットネス教室 スケジュール

参加費 1回 550円（税込）



暑い季節です！水分補給・体調チェックをこまめに行いましょう。

曜日	教室名	時間	講師名	7月 開催日				8月 開催日				9月 開催日				
月	ストレッチ	10:00-10:30	廣田 祐子		7	14		28	4	11	18	25		1	8	
	体幹・下肢筋トレ	10:50-11:20	廣田 祐子		7	14		28	4	11	18	25		1	8	22 29
火	背骨コンディショニング	10:00-10:45	金子 大佑	1	8	15	22	29		12	19	26		2	9	23 30
	ストレッチ(自律神経を整える)	11:05-11:50	金子 大佑	1	8	15	22	29		12	19	26		2	9	23 30
水	はじめてヨガ	10:00-10:45	岸川 五十鈴	2	9	16	23	30	6	13		27		3	10	17 24
	ヨガ(身体を温める)	11:05-11:50	岸川 五十鈴	2	9	16	23	30	6	13		27		3	10	17 24
	フラダンススクール (定員 10名)	13:00-14:15	大澤 律子	2	9	16	23	30	6	13		27		3	10	17 24
	ボディジャム30 (定員 8名)	19:15-19:45	小林 朋子	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17 24
木	ボディバランス45	10:00-10:45	廣田 祐子	3	10			31	7	14				4	11	18 25
	ストレッチ	11:05-11:50	廣田 祐子	3	10			31	7	14				4	11	18 25
	ピラティス (美姿勢)	13:00-13:45	石尾 知子	3	10		24	31	7	14				4	11	18 25
	ヨガ(疲労回復)	14:05-14:50	石尾 知子	3	10		24	31	7	14				4	11	18 25
金	変更 スロートレーニング & ストレッチ ※9/12～ステップ台を使用した踏台昇降＆ストレッチに変更予定です。9/12～はシューズ必要、定員10名。	10:00-10:45	大貫 愛子	4	11	18	25		1	8	15		29	5	12	19 26
	ヨガ (気分爽快)	11:05-11:50	大貫 愛子	4	11	18	25		1	8	15		29	5	12	19 26

【定員】記載のない教室は 12名です。

※画像はイメージです。

【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、コンディショニング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、筋力アップを行なう教室

【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です。		【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。
	【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。		【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お問合せ下さい。
	【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。		

教室内容・時間・講師を変更し特別プログラムを設定する場合がございます。また、急遽休講になる場合がございます。

最新情報は、HPまたは、館内掲示、お電話でご確認ください。



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回づ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) 7/1(火)の教室は、1週間前の6/24(火)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。

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、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

(目安:教室開始時間の10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。

更衣室内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ヵ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、ご自身で利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

