



【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 | | 22 | 29 |
| | 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) ス | 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み上げ＆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、筋力アップを主に行う教室 |

| 【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 | 【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 | 【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 | 【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нтайм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) 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

(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。
会議室へ入場の際に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нтайм(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

