

【船橋市運動公園】 フィットネス教室 スケジュール

2026年 1月1日～3月31日

※期間中に変更がある場合がございます。最新情報はHPを確認ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
30								30
10:00	😊 ストレッチ 10:00-10:30 廣田 祐子	😊 背骨コンディショニング 10:00-10:45 金子 大佑	😊 はじめてヨガ 10:00-10:45 岸川 五十鈴	😊 ボディバランス45 10:00-10:45 廣田 祐子	😊👟 踏台昇降& ストレッチ 10:00-10:45 大貴 愛子			10:00
30	休講日: 1/5、12、 2/23		休講日: 2/11	休講日: 1/1、3/19	休講日: 1/2			30
11:00	😊 体幹・下肢筋トレ 10:50-11:20 廣田 祐子	😊 ストレッチ (自律神経を整える) 11:05-11:50 金子 大佑	😊 ヨガ (身体を温める) 11:05-11:50 岸川 五十鈴	😊 ストレッチ 11:05-11:50 廣田 祐子	😊 ヨガ (気分爽快) 11:05-11:50 大貴 愛子			11:00
30	休講日: 1/5、12、 2/23		休講日: 2/11	休講日: 1/1、3/19	休講日: 1/2			30
12:00								12:00
30								30
13:00			📌 フラダンス 13:00-14:15 大澤 律子	ピラティス (美容勢) 13:00-13:45 石尾 知子				13:00
30				休講日: 1/1				30
14:00				😊 ヨガ (疲労回復) 14:05-14:50 石尾 知子				14:00
30				休講日: 1/1				30
15:00								15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00	【マーク表記について】							17:00
30	😊	【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。						30
18:00	👟	【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。						18:00
30								30
19:00	NEW	【NEWマーク】 今回新たにスタートした教室です。	定員 8名					19:00
30	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。	ボディジャム30 19:15-19:45 小林 朋子					30
20:00	📌	【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ください。	休講日: 2/11					20:00
30								30
21:00	祝日など、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。							21:00

定員 10名

注)1月16日(金)は、内容を【スロートレーニング&ストレッチ】に変更します。(機能改善を目的とした内容)
※シューズ不要。

注)3月20日(金・祝)は、内容を【やさしいサーキットエクササイズ】に変更します。(台を使った有酸素&筋トレ)
※シューズ必要。

好きな時に1回ずつ参加できます。
参加費 1教室 550円(税込)

【教室スケジュール色分け表記について】

	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合せください。※体験(お一人様1回限り) 1,100円(税込)

※画像はイメージです。



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、10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) 1/13(火)の教室は、1週間前の1/6(火)9:15~受付スタート。
※1/5(月)~1/9(金)に開催の教室予約は、1週間前が年末年始休館にあたる為、開催日の2週間前の9:15~予約できます。

※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。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】 ※年末年始休館12/29~1/3

047-438-4461(9:00~20:30)

船橋市運動公園 ミズノ

