

【船橋市運動公園】 フィットネス教室 スケジュール

2025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。

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		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。			定員10名			30
10:00	😊 ストレッチ 10:00-10:30 廣田 祐子 休講:1/13、2/24	😊 背骨コンディショニング 10:00-10:45 金子 大佑 休講:2/11	😊 はじめてヨガ 10:00-10:45 岸川 五十鈴 休講:1/1	😊 ボディバランス45 10:00-10:45 廣田 祐子 休講:1/2、3/20	😊 踏台昇降&ストレッチ 10:00-10:45 大貫 愛子 休講:1/3			10:00
30	😊 体幹・下肢筋トレ 10:50-11:20 廣田 祐子 休講:1/13、2/24	😊 ストレッチ (自律神経を整える) 11:05-11:50 金子 大佑 休講:2/11	😊 ヨガ (身体を温める) 11:05-11:50 岸川 五十鈴 休講:1/1	😊 ウォーキングで 脂肪燃焼 11:20-12:00 熊谷 智美 休講:1/2、3/20	😊 ヨガ (気分爽快) 11:05-11:50 大貫 愛子 休講:1/3			30
12:00								12:00
30			📌 フラダンス 13:00-14:15 大澤 律子 休講:1/1	😊 ヨガ (疲労回復) 14:05-14:50 石尾 知子 休講:1/2、3/20				30
13:00				😊 ピラティス (美姿勢) 13:00-13:45 石尾 知子 休講:1/2、3/20				13:00
30								30
14:00								14:00
30								30
15:00								15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00	参加費:1回 550円(税込)							17:00
30	【マーク表記について】							30
18:00	😊	【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。						18:00
30	👟	【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。						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 休講:1/8				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 は施設にお問合せ下さい。						20:00
30								30
21:00	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。							21:00

ステップ台を使って昇降運動をします。股関節をしっかり使って健康に😊

有酸素運動は健康維持に大切です。冬は特に血流をよくするために有酸素運動をおすすめします😊

～【予告】フィットネスイベント開催～

1)1月6日(月) 新春・気軽にフィットネスイベント
 ①13:00-13:45 腸活&健康体操 担当:熊谷 智美
 ②14:05-14:45 ウォーキングで脂肪燃焼 担当:熊谷 智美
 ※詳細は12月6日HP掲載

2)1月13日(月・祝) 運動で運をつけよう!フィットネスイベント
 ①10:00-10:45 ボディバランス45 担当:廣田 祐子
 ②11:05-11:50 ストレッチ 担当:廣田 祐子
 ③13:00-13:45 ボディジャムテック&ボディジャム30 担当:小林 朋子
 ④14:05-14:50 健康筋トレ 担当:小林 朋子
 ※詳細は12月6日HP掲載

3)2月11日(火・祝) 健康フィットネスイベント
 午前中に、講師:金子大佑によるフィットネス教室イベントを実施します。
 ※詳細は1月11日HP掲載。

各イベントは変更(中止)の場合がございます。
最新情報はHPのNEWS、関連資料をダウンロードしてご確認ください。

月会費制ではなく、好きな時に1回ずつ参加できます😊

【教室スケジュール色分け表記について】

😊	ストレッチ、ヨガ、ピラティスなどからの調整を行う教室
📌	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
😊	笑顔でできる強度の有酸素運動を行う教室。脂肪燃焼や健康維持・向上におすすめの教室
📌	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、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(月)の教室は、1週間前の1/6(月)9:15~受付スタート。
※12/29(土)~1/3(金)は年末年始休園の為、1/6(月)の教室の受付は1/4(土)からとなります。

☞ 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」に必要な事項を記入し、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

