

★ 船橋市運動公園 フィットネス教室内容 ★2025年 1月1日～3月31日

●ワнтаイム（都度） 1回 550円（税込）で参加できる教室●

調整系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ストレッチ	月	30	関節可動域の向上や怪我の予防・疲労改善が期待できます。	😊
背骨コンディショニング	火	45	背骨のゆがみを整え、腰痛・肩こり・膝の痛み、内臓の不調などの改善を目指します。 ゆるめる⇒セルフ矯正する⇒筋力向上のサイクルで行います。 ※スポーツタオル、もしくはバスタオルを1枚お持ちください。 ※禁忌として骨折されている方、妊娠中の方はご参加いただけません。	😊
ストレッチ （自律神経を整える）	火	45	全身をゆったりと伸ばして、最後に瞑想の時間を取り入れ、脳の疲れの解消も目指します。 質の良い睡眠は健康に不可欠です。	😊
はじめてヨガ	水	45	簡単なヨガのポーズを行いながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。 初めての方が安心してできる内容です。	😊
ヨガ（身体を温める）	水	45	身体の血の巡りを良くし、身体を温めるポーズを中心に行います。	😊
ボディバランス	木	45	ヨガ・ピラティス・太極拳などに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ音楽に合わせて行います。ストレスをやわらげ、身体機能向上、柔軟性、バランス向上の効果が期待できます。	😊
ピラティス（美姿勢）	木	45	ピラティスの動きと呼吸を運動させ、静止した状態ではなく、動きをつなげて動きます。 美しい姿勢としなやかな筋肉をつくる教室です。	運動に 慣れた方
ヨガ（疲労回復）	木	45	疲労回復、ストレス解消に効果的なヨガのポーズと呼吸を行います。眠りが浅い方、疲れやすい方におすすめです。	😊
ヨガ（気分爽快）	金	45	気分が前向きになるようなポーズと呼吸を組み合わせで行うヨガです。週末にむけて気持ちも体も軽くなりましょう。	😊

ダンス系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディジャム	水	30	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラムです。	運動に 慣れた方

筋力系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
体幹・下肢筋トレ	月	30	お腹まわり、下半身の筋肉を使う自重トレーニングを行います。ウエストすっきりでスタイルアップや下半身のトレーニングで健康的な体を目指しましょう。	😊

有酸素系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ウォーキングで脂肪燃焼	木	40	リズムカルな音楽に合わせて歩く動作と、簡単な腕の動きを行います。笑顔でできる強度で、脂肪燃焼に効果的です。運動が初めての方にもおすすめです。	😊
踏台昇降&ストレッチ	金	45	音楽に合わせて踏み台(ステップ台)を使って昇り降り運動を行います。股関節をしっかりと動かし運動をしますので足の動きの強化や、転倒予防にもおすすめ。	😊

●スクール（月4回でのお申込み）※申し込み方法や参加料金はワнтаイムとは異なります。お問い合わせください。

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
フラダンス	水	75	姿勢、ステップ、ハンドモーションなどを毎回確認しながら繰り返し練習します。曲の歌詞（ハワイ語での意味）を理解した上で振り付けをマスターし、表現力を身に付けます。	😊

●その他●

・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またはお電話でお問い合わせください。

・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、ご承諾の上参加ください。

船橋市運動公園 ミズノ



ワнтаイム（都度）

1

電話か窓口で予約

教室開催の1週間前から
当日教室開始時間の15分前まで。

2

教室当日

教室開始15分前までにご入金いただき
開催場所の入口にお並びください。
※安全上の理由から、教室開始時間を
過ぎての入場はお断りさせていただきます。
余裕をもってお越しください。

【船橋市運動公園】

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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

