

# 【船橋市運動公園】

## 2024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！体をうごかし熱中症対策をおこないましょう。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		8		29	5		19	26		2	9		30		
	体幹・下肢筋トレ	10:50-11:20	廣田 祐子		8		29	5		19	26		2	9		30		
火	背骨コンディショニング	10:00-10:45	金子 大佑	2	9		23	30		13	20			3	10	17	24	
	ストレッチ(自律神経を整える)	11:05-11:50	金子 大佑	2	9		23	30		13	20			3	10	17	24	
水	はじめてヨガ	10:00-10:45	岸川 五十鈴	3	10	17		31	7			28				18	25	
	ヨガ(身体を温める)	11:05-11:50	岸川 五十鈴	3	10	17		31	7			28				18	25	
	フラダンススクール (定員 10名)	13:00-14:15	大澤 律子	3	10	17		31	7	14		28		4	11	18	25	
	ボディジャム30 (定員 8名)	19:15-19:45	小林 朋子	3	10	17				7	14	21	28		4	11	18	25
木	ボディバランステック&ボディバランス30 <b>変更</b> <b>NEW</b>	10:00-10:45	廣田 祐子	4	11	18				1	8	15		29	5	12		26
	腸活&健康体操 <b>変更</b> <b>NEW</b>	11:20-12:00	熊谷 智美	4	11	18				1	8	15		29	5	12		26
	ピラティス(美姿勢)	13:00-13:45	石尾 知子	4	11	18	25			1	8	15		29	5	12	19	26
	ヨガ(骨盤調整)	14:05-14:50	石尾 知子	4	11	18	25			1	8	15		29	5	12	19	26
金	ラテンエクササイズ	10:00-10:45	大貫 愛子	5	12	19	26			2	9	16		30	6	13	20	27
	ヨガ(リラックス)	11:05-11:50	大貫 愛子	5	12	19	26			2	9	16		30	6	13	20	27
	ボディバランス45 <b>NEW</b> ※7月はテック&ボディバランス30	13:00-13:45	廣田 祐子	5	12	19				2	9	16		30	6	13	20	27

【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。	<b>NEW</b>	【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。	<b>S</b>	【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。
<b>変更</b>	【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) 7/2(火)の教室は、1週間前の6/25(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