

## 4月から新しい教室が始まります!

	レッスン名	時間	担当	定員
火	【初級】エアロビクス	11:00~12:00	黒川	25名
	(5月2日~)ピラティス	14:30~15:30	ナギサ	20名
水	ZUMBA(ズンバ)	10:00~10:50	熊谷	20名
	【中級】エアロビクス	11:00~12:00	矢野	25名
	ヨガ	13:00~14:00		20名
	【中級】エアロビクス	19:00~20:00	中野	25名
木	バレトン	11:00~12:00	花岡	25名
	ヨガ	13:00~14:00	増田	29名
	インナーマッスル&コアトレーニング	19:00~20:00	黒川	25名
金	【中級】エアロビクス	11:00~12:00	萩原	25名
	※機能回復らくらく体操	13:00~14:00		18名
	ZUMBA(ズンバ)	12:30~13:20	赤津	20名
	ファイティングコア	13:40~14:30		20名
	ボクシングエクササイズ	19:00~20:00		(講師) YAYOI
土	【中級】エアロビクス	11:00~12:00	加藤	25名

※金曜日のらくらく体操は **7階多目的室1** になります。

◆4月の金曜日から **ZUMBA** と **ファイティングコア** が始まり、5月の火曜日から **ピラティス** が始まります!

### ●ZUMBA

音楽に合わせて全身を動かすので脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。

### ●ファイティングコア

格闘動作と体幹トレーニングを融合させたもので動きやすいカラダを手に入れられます。

## 利用者IDの更新はお済ですか?

公共施設をご利用になる際に、必要な利用者IDの期限は登録・更新された年度の3月31日までです。更新をお忘れになると4月1日からのご予約ができなくなってしまいます。

2階総合受付窓口にて身分証の提示をしていただければ簡単に更新作業は完了しますので、お早目にお済ませ下さい!

## 次回のふれあい市場

3月24日(金)

／4月28日(金)

※なくなり次第、終了です。

●また野菜不足で中止になる場合もありますので  
予め、ご了承ください。

## レストラン休業日(予定)

3月12、26日(日)

4月9、23日(日)、

29日(土)、30日(日)

※宴会等の関係で変更になる可能性があります。

## 臨時休館日

3月25日(土)

定期清掃の為、お休みとさせていただきます。

## フィットネス、温水プール 休業日

3月 6日・13日・21日・25日・27日・28日

4月 3日・10日・17日・24日・25日

【管理運営 市原市サンプラザ市原指定管理者 : (公財) 市原市地域振興財団 ; 略称いちはら財団】

〒290-0081 市原市五井中央西1丁目1番地25

☎0436-24-1151

ホームページ : <http://sunplaza-ichihara.com/>

