

《お知らせ》

4月1日より3・4階の利用形態及び利用料金に変更になりました！

◆3階 フィットネスジム

旧：15歳から利用可能

**新：中学校3年生の3月31日までは
利用不可**

◆4階 温水プール

旧：6歳以上18歳未満は200円

新：中学校3年生の3月31日まで無料
(中学卒業後から18歳未満までは
これまでどおり200円です)

水泳教室開催！

『クロールをはじめよう』（初級者対象）

日時：6月3日～7月1日 18:30～19:30

毎週日曜日 全5回

料金：5,000円

対象：18歳以上の大人の方

水に顔をつけて浮ける方

『子供の水泳教室』

日時：6月3日～6月24日

17:00～18:00 毎週日曜日 全4回

料金：3,500円

対象：小学校1～2年生（保護者同伴）

《申し込み方法》

どちらも5月15日 朝9時より

電話もしくは2階総合窓口にて受付。

TEL 0436-24-1151

4月より新しい教室が始まりました！

	レッスン名	時間	担当	定員
火	NEW ピラティス	9:50～10:50	黒澤	20名
	【初級】 エアロビクス	11:00～12:00	黒川	25名
	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
	NEW ※ヨガ	15:00～16:00	宮沢	18名
	ボクシング エクササイズ	19:00～20:00	(甜美川) YAYOI	25名
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・ヨガ教室は7階多目的室1になりますので、お間違えないようお願いします。

—新レッスン紹介—

●ピラティス教室・・・運動することに自信のない方や身体の固い方でも大丈夫。身体の癖や歪み、得手不得手に気づき、身体の修正を促します。

●ヨガ教室・・・呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせる心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。

広 報

サンプラザ市原

平成30年4・5月編集 第89号
サンプラザ市原情報誌（隔月1回発行）
発行 サンプラザ市原管理事務所

フィットネス・温水プール 休業日

5月 14、21、28、29日

6月 4、11、16、18、25、26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/>

