

4月からの健康増進教室のお知らせ

	レッスン名	時間	担当	定員
火	ピラティス	9:50~10:50	黒澤	20名
	【初級】 エアロピクス	11:00~12:00	黒川	24名
	NEW ボディメイクヨガ	19:00~20:00	YUMIKO	24名
水	ZUMBA (ズンバ)	10:00~10:50	熊谷	24名
	【中級】 エアロピクス	11:00~12:00	矢野	24名
	骨盤スリムヨガ	13:00~14:00		24名
	【中級】 エアロピクス	19:00~20:00	中野	24名
木	バレトン	11:00~12:00	花岡	24名
	ヨガ	13:00~14:00	増田	29名
	コアトレーニング& 骨盤体操	19:00~20:00	黒川	24名
金	【中級】 エアロピクス	11:00~12:00	萩原	24名
	※ 機能回復 らくらく体操	13:00~14:00		24名
	ZUMBA (ズンバ)	12:30~13:20	赤津	24名
	ファイティングコア	13:40~14:30		24名
	※ ママヨガ	14:30~15:30	宮沢	8組
	※ ヨガ	15:40~16:40		18名
ボクシング エクササイズ	19:00~20:00	YAYOI	24名	
土	【中級】 エアロピクス	11:00~12:00	加藤	24名

◆金曜日のらくらく体操・ママヨガ・ヨガ教室は
7階多目的室1になりますので、お間違えのないようお願い
します。

◆記載している健康増進教室は、すべて先着順となり、
定員に達した時点で販売を締め切らせていただきます。

一新レッスン紹介

●ボディメイクヨガ(火曜 19時~ YUMIKO 先生)
呼吸に合わせて身体の中から整えます。疲れづら
い体づくりやダイエットに効果的な教室です。

プール監視員による訓練が
行われました!

3月4日(月)プール休業日に監視員による水難救助訓練が行われました。

日々、安全かつ安心して利用していただけるよう監視員全員、緊迫した空気の中、訓練がとり行われました。



水泳教室終了!



1月から2月にかけて行われた水泳教室が無事に終了いたしました。

今回は平泳ぎとクロール(中級)の6回の集中的な教室となりました。当初よりはるかに上達する姿が見受けられ、皆さんとても満足そうでした!

年2回、開催している水泳教室なので、興味のある方やご都合のあう方は是非参加してみたいかがでしょうか?
皆さまの次回のご参加をお待ちしています!

12階 壺はら亭
ランチや宴会はいかがですか?

<ランチ> 11時半~16時 (日・祝定休)
4種類の600円ランチをご用意しています。
(ドリンクバーはプラス100円)

<宴会> 15名以上で2週間前までの予約
4000円・5000円の2時間飲み放題付
3月、4月は宴会の季節です。
お早目のお問い合わせを!!

詳しくは2階総合窓口まで ☎24-1151

フィットネス・温水プール 休業日

3月 18日・23日・25日・26日

4月 1日・8日・15日・22日

※3月23日(土)は臨時休館日となりますのでジム・プールも休業となります。

【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; 略称いちハラ財団】

〒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/>

