

火曜夜 新レッスン開講

ボディメイクヨガ開催中

4月より新規開講したヨガ教室。
疲れづらい体づくりやダイエットに効果的なレッスンです。

インストラクター：YUMIKO

毎週火曜日 19時～ 先着24名

ママヨガ！

2歳未満のお子様をお持ちのママさんが
お子様と一緒に参加出来るヨガ教室です。
ストレス発散や仲間づくりの場にぜひ♪

毎週金曜日 14時30分～ 先着8組

場所：7階多目的室1

インストラクター：宮沢



※上記どちらのクラスも3階フィットネスジム
受付にてチケットをお求めになりご参加下さい。

12階レストラン

壺はら亭でご宴会



暑くなるこれからの季節に暑気払いなど
いかがでしょうか？

・4,000円／5,000円コースがございます。

（2時間飲み放題付）

☆2週間前までに15名様以上ご予約下さい☆

詳しいお問合せは2階総合窓口まで ☎24-1151

現在、4階温水プール男子更衣室内サウナが機器故障のため使用を中止しております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

～水泳教室を開催します～

『子どもの水泳教室』※水慣れのクラスです。

日時：6月16日～7月7日

16:00～17:00 毎週日曜日 全4回

料金：4,000円

対象：小学校1～2年生（保護者同伴）



『クロールをはじめよう』（初級者対象）

日時：6月16日～7月14日

17:30～18:30 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

【講師：勝俣理恵子】

《申込方法》

どちらも **6月1日（土）朝9時より**

電話もしくは2階総合窓口にて直接受付。 ☎24-1151

皆様のご参加お待ちしております！

夏休みに差をつけろ！！

夏休みエリートキッズ教室

～キッズコーディネーション教室～

日時：7月16日～8月20日 毎週火曜日 全6回

① 年中・年長クラス 15:30～16:30

② 小1・小2クラス 16:45～17:45

定員：各クラス 12名

料金：5,000円（初回時前払いチケット制）

6月15日（土）より受付開始

～キッズコーディネーションとは？～



お子様が楽しみながらリズム能力やバランス能力等の総合的な力を促す身体能力向上運動プログラムです。

※詳しくは当館HPまたは館内掲示板にて

近日中にお知らせいたします。

これからのフィットネスジム・温水プール 休業日

5/13(月)・20(月)・27(月)・28(火)・6/3(月)・8(土)・10(月)・17(月)・24(月)・25(火)

※6/8(土)は臨時休館日となり、館全体がお休みとなります。

上記に加え、**温水プールは6/3(月)～8(土)に定期清掃のため休業**いたします。

【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；略称いちほら財団

〒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/>

