

# 広報 サンプラザ市原

令和5年1・2・3月編集 第111号  
 サンプラザ市原情報誌（四半期1回発行）  
 発行：サンプラザ市原管理事務所

令和5年2月1日から、以下のとおり館内  
 施設の利用制限が緩和されました。



令和5年4月1日から、  
 サンプラザ市原の施設  
 内の一部で無料の Wi-Fi  
 設備が利用できます。

- ・1階 通路  
iスペース内
- ・2階 ホール
- ・3階 EVホール  
ジム内
- ・4階 EVホール

※5階から上のフロア  
 の整備については未定  
 となっております。  
 使い方その他留意事項  
 については、館内ポスタ  
 ーでご確認ください。

## ○3階 フィットネスジム

- ・4回の入替制 → 午前9時00分～午後8時30分  
 （最終入場時刻は午後8時00分）

## ○3階 健康増進教室

- ・各教室の定員 14名 → 20名
- ・健康増進教室レッスン回数券の販売再開
- ・レッスン参加者の1時間のジム利用サービスを再開

## ○4階 温水プール

- ・4回の入替制 → 午前10時00分～午後8時30分  
 （最終入場時刻は午後8時00分）
- ・ジャグジー利用制限の解除

## ○音楽スタジオ1・2 定員制限の解除

4月以降開催のエアロビクス教室のレッスン時間に変更になります！

- ① 10時10分 ～ 11時00分
- ② 13時30分 ～ 14時20分
- ③ 19時00分 ～ 19時50分 (NEW!)

レッスン参加の際は、お間違えの無いようご注意ください。

### ～エアロビクス教室 4月分日程のご案内～

| 水              | 木              | 金      | 土                    |
|----------------|----------------|--------|----------------------|
|                |                |        | ①エアロビクス<br>(自動燃焼クラス) |
|                |                |        | 1                    |
| ①ボディメイクヨガ      |                | ①ピラティス |                      |
| ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) | ②ヨガ            |        | 休館日                  |
|                |                |        |                      |
| ①ボクシングエクササイズ   | ①フローヨガ         |        | ①エアロビクス<br>(自動燃焼クラス) |
| ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) | ②エアロビクス        | ③パワーヨガ |                      |
|                | ③ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) | ①ピラティス |                      |
| ①ボディメイクヨガ      |                |        | レッスン休業               |
| ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) | ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) |        |                      |
|                |                |        |                      |
| ①ボクシングエクササイズ   | ①フローヨガ         |        | ①エアロビクス<br>(自動燃焼クラス) |
| ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) | ②エアロビクス        | ③パワーヨガ |                      |
|                | ③ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ) |        |                      |

- ① 10時10分 ～ 11時00分
- ② 13時30分 ～ 14時20分
- ③ 19時00分 ～ 19時50分

### ～4・5・6月の休館日・休業日のお知らせ～

| 2023 4月 |    |    |    |    |    |    | 2023 5月 |    |    |    |    |    |    | 2023 6月 |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| 日       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|         |    |    |    |    |    | 1  |         | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |         |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 2       | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7       | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4       | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14      | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11      | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 16      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 23      | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28      | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
| 30      |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |

- 3階フィットネスジム及び4階温水プールの休業日です
- サンプラザ市原の休館日です
- 4階温水プールの休業日です(定期清掃)

【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 市原市五井中央西一丁目1番地25

☎ 0436-24-1151

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

