

iスペース無料ライブ鑑賞会開催！！



サンプラザ市原「iスペース無料ライブ鑑賞会」を開催します。

皆様にサンプラザ市原をもっと知って頂くため、無料ライブ鑑賞会開催中は、どなたでもご自由に入場でき、待ち合わせやクーリングシェルター(一時的に暑さをしのぐ場所)としてのご利用も大歓迎です!!

また、今開催中は「第106回全国高等学校野球選手権千葉大会」を放映致します。

冷房病(クーラー病)

にご注意を!!

今年も暑い日が多くなっており、冷房を使う回数がどんどん増えていきます。そこで、皆様は冷房病をご存知でしょうか。

冷房病とは、冷房の使用により体調を崩すことです。冷房病になる原因として、冷風に長時間あたること、暑い屋外と冷房の効いた屋内を何度も行き来することなどにより、自律神経が乱れ、体調を崩します。

症状としては、発熱・頭痛・めまい・体のだるさ・食欲不振・疲労感等です。

予防方法は、

- 設定温度を25℃〜28℃目安に、屋内外の気温差を5℃以内にする。
- 温かい食べ物、飲み物をとる。
- 入浴時は、湯船につかる。
- ひざ掛けなどで体を冷やさないようにする。などがあります。

冷房を上手に使い、暑い夏を乗り切りましょう!!

会場：1階iスペース 全69席 全席自由席
入場無料 フリーWi-Fi 完備

日程：7月14日(日)

時間：9:00開場/17:30閉場予定

第1試合：市川東・木更津の勝者 対 四街道

第2試合：市原中央 対 千葉日大一・若松の勝者

第3試合：千葉北・東海大市原望洋の勝者 対 千葉工業

※天候等による順延の場合は、準決勝戦放映日の7月25日(木)または、7月26日(金)に開催致します。

※天候等による試合の順延は、鑑賞会を行わない場合もございますのでご了承ください。また、ライブ内容(試合)の変更もございます。

※ライブ状況に関わらず、17:30に閉場致します。

※満席の場合、入場をお断り致します。

※飲食は不可です。(ロビーのみ可能です。)

※途中、災害時帰宅困難者訓練等にご協力頂く場合がございます。

※裏面につづく

いちはら高校球児
みんなで応援しよう!

4F 温水プール定期清掃実施！

サンプラザ市原では、毎年2回(6月・12月)に温水プールの定期清掃を行っております。

1週間の期間の間に水抜きをし、プール内や子ども用プールで使用している台、プールサイド、ジャグジーなどを綺麗にしていきます。

大規模な清掃が終わると、約1日かけプール内に水張りをし、約30℃を目安に温めます。

その他にも各設備の点検等を行い、プール営業再開への準備を進めていきます。



注水作業中のプール



水抜き後のプール・ジャグジー



水張り完了後のプール

～健康増進教室 日程のご案内～

7月分 健康増進教室スケジュール

水		木		金		土	
10:10-11:00	ヨガ 矢野	10:10-11:00	リフレッシュヨガ YUKI	10:10-11:00	フィットネスヨガ AYA	10:10-11:00	エアロビクス(後編) 加藤
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')				
				19:00-19:50	ZUMBA GOLD (Z 30'-A)	小山	
10:10-11:00	エアロビクス(前編) 加藤	10:10-11:00	フローヨガ AYA				
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')				
17:10-12:00	ヨガ 矢野	17:10-12:00	リフレッシュヨガ YUKI	17:10-12:00	フィットネスヨガ AYA	17:10-12:00	エアロビクス(後編) 加藤
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	19:00-19:50	ZUMBA GOLD (Z 30'-A)	小山	
24:10:10-11:00	エアロビクス(前編) 加藤	24:10:10-11:00	フローヨガ AYA				
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	19:00-19:50	ZUMBA GOLD (Z 30'-A)	小山	
31:10:10-11:00	ヨガ 矢野						
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')						

8月分 健康増進教室スケジュール

水		木		金		土	
10:10-11:00	リフレッシュヨガ YUKI	10:10-11:00	フィットネスヨガ AYA				
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')				
				19:00-19:50	ZUMBA GOLD (Z 30'-A)	小山	
7	レッスン休業	8	レッスン休業	9	レッスン休業	10	レッスン休業
14	レッスン休業	15	レッスン休業	16	レッスン休業	17	レッスン休業
21	エアロビクス(前編) 加藤	21:10:10-11:00	フローヨガ AYA				
28:13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	28:13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	28:19:00-19:50	ZUMBA GOLD (Z 30'-A)	小山	
30:10:10-11:00	エアロビクス(前編) 加藤	30:10:10-11:00	リフレッシュヨガ YUKI	30:10:10-11:00	フィットネスヨガ AYA	30:10:10-11:00	エアロビクス(後編) 加藤
29:13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	29:13:30-14:20	ZUMBA® (Z 30')	29:19:00-19:50	ZUMBA GOLD (Z 30'-A)	小山	

※セントラルスポーツ提携事業

- 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

スケジュールは変更になる場合がございます。



「健康増進教室」講師募集中(インボイス登録者に限ります。)

詳細については、お問い合わせください。

～7月・8月・9月の休館日・休業日のお知らせ～

2024 7月							2024 8月							2024 9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30					25	26	27	28	29	30	31	29	30					

→3階フィットネスジム及び4階温水プールの休業日

→サンプラザ市原の休館日です

【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/>

