

# 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退場でき、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。

いちにはら高校球児

みなんで応援しよう！

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

# 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！！

# 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 健康増進教室スケジュール												8月 健康増進教室スケジュール																		
水			木			金			土			水			木			金			土									
3	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	加藤	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	13	休館日	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
	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	19:00-19:50	ZUMBA GOLD	小山				21	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	22	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	23		24		25	10:00-19:50	ZUMBA GOLD	小山	26	
10	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	10:10-11:00	フローヨガ	AYA	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	28	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	29	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	30		31	10:10-11:00	エアロビクス	加藤				
	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	19:00-19:50	ZUMBA GOLD	小山				28	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	29	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	30									
17	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	加藤																		
	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	19:00-19:50	ZUMBA GOLD	小山				21	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	22	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	23		24		25	10:00-19:50	ZUMBA GOLD	小山	26	
24	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	10:10-11:00	フローヨガ	AYA	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	28	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	29	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	30		31	10:10-11:00	エアロビクス	加藤				
	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	19:00-19:50	ZUMBA GOLD	小山				28	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	29	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	30									
31	10:10-11:00	ヨガ	矢野																											
	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷										28	13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	29	13:30-14:20	ZUMBA	矢野	30									

※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/>

