

# この春は、サンプラザ市原で新しいことに挑戦しよう！

## 「健康づくり」にチャレンジ！

サンプラザ市原には、フィットネスジム・温水プールがあり、健康づくりや体を動かしたい人にオススメです。

フィットネスジムは、ランニングマシンやエアロバイク等の有酸素運動機器、チェストプレスやラットプルダウン等のウエイトトレーニング機器等を約60台完備しています。

温水プールは、長さ25m、水深120cmのコースが4コース(遊泳コース2・自由コース2)、水深60cmの子ども用コース、ジャグジーを完備しています。



フィットネスジム

利用料金（2時間）・必ずご用意いただく物

・フィットネスジム

大人（18歳以上）300円／小人200円

中学生以下利用不可

トレーニングシューズ・スポーツタオル必須

・温水プール

大人（18歳以上）300円／小人200円

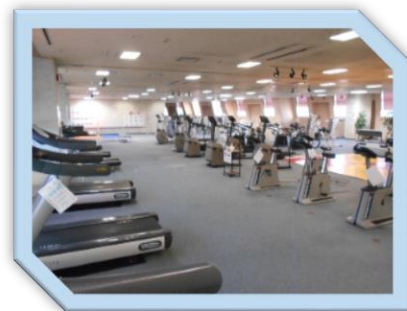
中学生以下無料

水着・水泳帽子・タオル必須

その他、注意事項等はホームページなどでご確認ください。



温水プール



## 「趣味」にチャレンジ！

サンプラザ市原で新しい趣味を見つけてみてはいかがでしょうか。

「楽しく体を動かしたい」や「音楽を始めてみたい」「久々に楽器に触れたい」等を考えている方は、ぜひ、サンプラザ市原をご利用ください。

サンプラザ市原では、健康増進教室(ズンバやエアロビクス等)の開催や音楽スタジオでのドラムセットやアンプ類の常設、iスペースではグランドピアノの個人開放等を行っております。



音楽スタジオ1  
音楽スタジオ2



iスペース  
グランドピアノ

※裏面につづく

利用料金・必ずご用意いただく物

・健康増進教室

1回 500円／中学生以下利用不可

日程及び時間は下記をご覧ください。

トレーニングシューズ・スポーツタオル必須  
定員24名／先着順になります。

利用料金

・グランドピアノ個人開放（1階iスペース）

1時間 1,000円／部屋代+グランドピアノ代／1回のご利用につき2時間まで／使用日の1週間前から予約開始／電話予約のみ

利用料金・備品料金

・音楽スタジオ1／音楽スタジオ2

1時間 450円／ 300円（市外・営利目的の利用は料金が異なります。）

音楽スタジオ1	ドラムセット	1時間	各1000円
	電子ピアノ		
	ミキサー&スピーカー		
	ギターアンプ		
ベースアンプ			
音楽スタジオ2	アップライトピアノ	1時間	1000円

その他、注意事項等はホームページなどでご確認ください。

～健康増進教室 日程のご案内～

4月分 健康増進教室スケジュール												5月分 健康増進教室スケジュール											
水			木			金			土			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	デトックスヨガ	AYA	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	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	デトックスヨガ	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							13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野						
10:10-11:00	エアロビクス	矢野	10:10-11:00	フローヨガ	AYA							10:10-11:00	エアロビクス	矢野	10:10-11:00	フローヨガ	AYA						
13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野							13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野						
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	デトックスヨガ	AYA	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	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	デトックスヨガ	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							13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野						
10:10-11:00	エアロビクス	矢野	10:10-11:00	フローヨガ	AYA							10:10-11:00	エアロビクス	矢野	10:10-11:00	フローヨガ	AYA						
13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野							13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野						
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	デトックスヨガ	AYA	10:10-11:00	エアロビクス	加藤	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	デトックスヨガ	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							13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野						
10:10-11:00	エアロビクス	矢野	10:10-11:00	フローヨガ	AYA							10:10-11:00	エアロビクス	矢野	10:10-11:00	フローヨガ	AYA						
13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野							13:30-14:20	ZUMBA	熊谷	13:30-14:20	ZUMBA	矢野						

♪ぶらっせインフォメーション♪

**今月のおすすめ商品**

**キズ焼きのり**

千葉のお土産勢揃い

**お茶**

130円で販売中

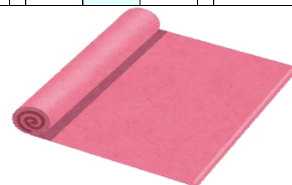
キズ焼きのりとは、破れや小さい穴がある板海苔のことですが、味は通常の焼きのりと変わりません！通常の焼きのりよりちょっとお得な千葉県産のキズ焼きのりぜひ、ご賞味ください！

その他、様々な商品を2階総合受付前「ぶらっせ」にて販売中♪ぜひ、お立ち寄りください！

※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。



募集中!

「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。

～4月・5月・6月の休館日・休業日のお知らせ～

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

