

令和7年度 サンプラザ市原が変わります！！

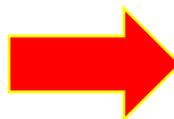
- ① 令和7年7月1日(火)から、サンプラザ市原改修工事に伴い、以下の貸室の貸し出しを中止いたします。
- ・11階多目的室2
 - ・8階コミュニティルーム、音楽スタジオ1、音楽スタジオ2
 - ・7階多目的室1、会議室、応接室、講師控え室
 - ・6階映像ルーム
- なお、1階市民文化創造ホール(iスペース)、9階研修室1、研修室2は7月1日(火)以降も通常通りご利用できます。



利用者の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

- ② 令和7年4月1日(火)、4階EVホールに自動販売機が設置、3階フィットネスジム入口の自動販売機が撤去されます。
- なお、自動販売機の設置・撤去に伴い、4階温水プール受付での飲料販売は中止し、3階フィットネスジム受付で新たに飲料販売を行います。

また、3階の販売では「スポーツドリンク」「麦茶」の他に「水」なども販売予定です。



4階→3階へ移動



- ③ 令和7年4月2日(水)から、3階健康増進教室の一部レッスンの先生が変更になります。
- 毎週水曜日13:30～14:20に開催しているセントラルスポーツ提携事業「ZUMBA」の熊谷先生が令和7年3月26日(水)のレッスンをもちまして終了致します。
- 熊谷先生の「ZUMBA」を長きに渡りご愛顧いただきありがとうございました。

令和7年4月2日(水)より毎週水曜日13:30～14:20の回は、セントラルスポーツ提携事業である藤崎先生の「ZUMBA」が開催されます。

藤崎先生の「ZUMBA」のご参加をお待ちしております♪

※裏面につづく

プラザショップ「ぷらっと」インフォメーション

プラザショップ「ぷらっと」では、千葉のお土産・手土産を多く取り扱っております。

今月は、「マックスコーヒーサブレ」・「カントリーマアムびわ」・「ピーナツキング」が特におすすめとなっております。

4月から新年度・新生活が始まります。千葉のお土産・手土産をご入用の際は、ぜひご利用ください。

また、**季節限定商品**も取り揃えております。お越しの際は、ぜひご覧ください。



～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	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	
13:30-14:20	ZUMBA® (Z 3rd)	藤崎	13:30-14:20	ZUMBA® (Z 3rd)	矢野	19:00-19:50	ZUMBA GOLD (ZUMBA-GOLD)	小山				13:30-14:20	ZUMBA® (Z 3rd)	矢野	19:00-19:50	ZUMBA GOLD (ZUMBA-GOLD)	小山							
9	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	休講	10:10-11:00	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI				10:10-11:00	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI				10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤
16	10:10-11:00	ヨガ	矢野	10:10-11:00	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤
23	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	休講	10:10-11:00	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤
30	10:10-11:00	ヨガ	矢野	10:10-11:00	デトックス フロ-ヨガ	AYA	10:10-11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤	10:10-11:00	エアロビクス (健康増進クラス)	加藤

◎ 4月9日(水)10:10～予定しておりました

「矢野先生のエアロビクス」は休講致します。

◎ 4月23日(水)10:10～予定しておりました

「矢野先生のエアロビクス」は休講致します。

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

※セントラルスポーツ提携事業
スケジュールは変更になる場合
がございます。

～4月・5月・6月の休館日・休業日のお知らせ～

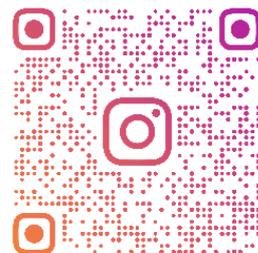
2025 4月							2025 5月							2025 6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	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)

インスタフォローお願いします。



←QRコードを
読み取って、
フォローして
ください♪

SUNPLAZA_ICHIHARA

【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/>

