

# こんにちは！ 市民ふれあい公園管理事務所です

## 体育施設特集

富津市総合社会体育館で  
**カ・ラ・ダ**  
動かしましょ！

富津市総合社会体育館  
トレーニングルーム



有酸素  
マシーン



フリー  
ウエイト  
マシーン



油圧式  
ウエイト  
マシーン



ランニング  
コース

1周:170m  
・無料

トレーニングルーム  
市内：一般  
220円/1H

♪ お得な月額会員 募集中 ♪

市内 2,000円/月

※市内利用者：富津市内在住者及び市内に勤務先又は通学先を有する者  
詳しくは、富津市総合社会体育館までお問い合わせください。



## 富津市総合社会体育館 スポーツスクール



・共同体のミズノスポーツサービス株式会社は…  
ミズノ株式会社の100%出資子会社で、平成元年の設立  
以来、スポーツ施設の管理運営、多様化するスポーツニ  
ーズに広がる豊富なコンテンツを提供する会社です。

毎週火曜日  
10:00～11:00



### ミズノ ラララサーキットライト

自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動  
であるリズム体操を交互に行います。  
運動を楽しく気軽に行いたい方のプログラムです。

対象：概ね60歳以上の方  
料金：1クール 4,500円 (全10回)  
1回参加 500円  
定員：15名

毎週木曜日  
10:00～11:00



### ミズノ ラララフィット

運動不足解消・健康増進におすすめ  
楽しく筋力トレーニング&有酸素運動を行います。

対象：概ね60歳以上の方  
料金：1クール 4,500円 (全10回)  
1回参加 500円  
定員：15名

市民ふれあい公園び体育施設は、WEBで空き状況が確認でき、  
事前登録をすればスマホ等で予約も簡単にできます！

【市民ふれあい公園管理事務所 ☎0439-87-4205】  
【HPアドレス <http://www.fureai-kouen.com/>】



おすすめ



裏面もご覧ください



初心者クラス：毎週火曜日 10:30～12:00  
 中級者クラス：毎週火曜日 13:00～14:30  
 ジュニアクラス：毎週火曜日 16:30～17:30



毎週火曜日  
 14:45～15:45



## ミズノ卓球スクール

楽しく参加できる卓球スクールです。  
 会員制による月謝払い。  
 卓球に興味のある方、大歓迎!!

対象：卓球に興味のある方  
 定員：各クラス12名  
 月会費：月3回 3,800円 月4回 5,000円  
 月5回 6,200円



体験参加  
 無料

## ミズノ卓球 少人数レッスン

1回から参加できる卓球スクールです。  
 個々のレベルに合わせて指導を行います。  
 ほぼマンツーマン!

対象：卓球に興味のある方  
 定員：5名  
 受講料：2,000円/回  
 (傷害保険料を含む)



毎週火曜日  
 3つのクラスがあります



## ミズノ 体育スクール

指導内容は、徒手・マット・跳び箱・  
 鉄棒・なわ・ボール投げ等の一般的  
 な体育活動を行います。

対象：年中・年長 15:20～16:20  
 小学1・2年生 16:30～17:30  
 小学3～6年生 17:40～18:40  
 入会金：3,300円 月会費：7,700円  
 (兄弟割引あり)



体験参加  
 無料

月々の傷害保険料、5kg配布物などが含まれます。

毎週水曜日  
 2つのクラスがあります



## 千葉ジェッツ バスケツトスクール

選手としての個を伸ばし、人としての成長を促します。

①プライマリークラス 17:40～18:45  
 小学1年生～6年生のバスケットボール経験1年未満  
 ②キッズクラス 18:50～20:00  
 小学4年生～6年生のバスケットボール経験1年以上



お問い合わせ 合同会社 We Stack  
 TEL 080-4784-0480

体験参加  
 無料

毎週火曜日  
 10:30～12:00



## 健康なぎなた教室

日本スポーツ協会公認のなぎなた  
 コーチが丁寧で的確な指導を  
 行います。



対象：どなたでも  
 1日だけでも参加可  
 料金：無料

毎週水曜日  
 10:00～10:30



## ミズノ ショートレッスン

【無料】30分間の運動レッスン!



ストレッチや筋力トレーニング、  
 イスを使った運動など、参加者  
 に合わせた運動レッスンを行います。



対象：トレーニングルーム利用者  
 定員：5名

毎週火曜日  
 13:00～14:00

## ミズノグッズエクササイズ

楽しく簡単に道具を使用したトレーニングを行います。

対象：体を動かすことが好きな方  
 料金：500円/回



▼お申し込み・お問い合わせ▼

## 富津市総合社会体育館

富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体

【営業時間】 9:00 - 21:00

【休館日】 月曜日(振替えあり)・年末年始

<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7576>

〒293-0011 千葉県富津市新富80-4

電話 0439-87-3001