



# 館内改修工事が完了 船橋市武道センター リニューアルオープン 令和8年4月1日(水)

この春、あなたに合った教室・スポーツをはじめませんか？

## 体験者募集中！



### 新規開講レッスンと体験会（体験参加費：550円（税込）/1回）

教室名/曜日/時間/対象	体験日	場所	教室内容	講師
①こども空手教室(幼児) 毎週火曜日18:00-19:00 (60) 対象:幼児	5/19. 5/26 運動しやすい服装で	第二武道場(3F)	・空手の基礎から学び、基本・形・組手をお子様のレベルと段階に合わせて指導いたします。 ・仲間との稽古を通じて、技を磨き、心と体を鍛え、礼儀正しさや思いやり、感謝する心を養います。	日本空手協会船橋支部 三田空手クラブ 月4回/4,400円(税込)
②こども空手教室(小学生) 毎週火曜日19:15-20:15 (60) 対象:小学生	5/19. 5/26 運動しやすい服装で	第二武道場(3F)	・親子のコミュニケーションを深める一番の方法は、共通の趣味を持つこと。声を掛け合いながら体操を行っているうちに、自然と絆が深まります。親と子が同じ視線で楽しむことができる体操です。ぜひ体験してみませんか。	日本空手協会船橋支部 三田空手クラブ 月4回/4,400円(税込)
③3B親子体操教室 毎週金曜日11:15~12:15 (60) 対象:1.5歳から3.5歳	5/29 運動しやすい服装で	第一武道場(2F)	・穴の開いたプラスチック製のボールを木製のラケットで打ち合います。ルールが簡単でラリーも続きやすく、初めての方でも楽しめるスポーツです。	日本3B体操協会公認指導士 月4回/4,400円(税込)
④ピククルボール教室 毎週金曜日13:15~14:45 (90) 対象:中学生以上	5/29 運動しやすい服装で、 室内シューズ・タオル持参	第二武道場(3F)	・マーじゃんをこれから始めたいと思っている方を対象に、ルールからやさしく指導いたします。脳トレやフレイル予防に効果的で、お友達作りや楽しく健康を目指せるクラスです。	千葉県ピククルボール協会 月4回/6,600円(税込)
⑤0から始める健康マーじゃん教室 隔週金曜日13:15~14:45(90) 対象:成人でマーじゃん未経験の方	5/22.5/29 筆記用具持参・室内スリッパ	第1・第2会議室		日本麻雀協会公認講師 月2回/3,300円((税込)

体験料は、それぞれ1講座1回550円(税込) 事前にご予約をお願いいたします。(体験日前日まで) 定員20名

### 運動不足が気になる方へ「健康づくり教室」のご提案

教室名/曜日/時間	体験日	実施場所	担当講師	教室内容	6月からの受講料が安い
①骨盤底筋群コアトレ 月曜日13:10-13:55 (45)	5/18. 5/25	第2武道場(3F)	境井IR	骨盤底筋群を鍛えるための運動です。肩こり・腰痛改善・ウエスト引き締めなどに効果的です。	
②カラフィット 月曜日14:10-14:55 (45)	5/18. 5/25	第2武道場(3F)	境井IR	歌を口ずさみながら、楽しく身体を動かします。無理のない運動で、呼吸法や発声法も行います。	
③機能改善教室① 火曜日13:10-13:55 (45)	5/19. 5/26	第2武道場(3F)	片野IR	身体の正しい動きを引出し、ケガの予防や身体の不調を改善していきます。	
④機能改善教室② 火曜日14:00-14:45 (45)	5/19. 5/26	第2武道場(3F)	片野IR	身体のゆがみ・疲労を解消し、本来の動くカラダを取り戻します。	
⑤やさしいピラティス 水曜日 9:45-10:30 (45)	5/20. 5/27	第1武道場(2F)	小林IR	西洋のヨガと言われ、インナーマッスルを鍛えて姿勢や身体機能の改善・バランスを整えるプログラムです。	
⑥はじめてダンス 水曜日11:10-11:55 (45)	5/20. 5/27	第2武道場(3F)	ASAMI IR	流行の音楽や話題になっている振り付けでみんな楽しく躍りましょう。	
⑦すこやか楽トレ 金曜日09:30-10:15 (45)	5/22. 5/29	第1武道場(2F)	武田IR	生活動作に必要な筋肉を鍛えます。転倒防止や寝たきり予防に効果的な運動をいたします。	
⑧シンプリーエアロ 金曜日11:10-11:55 (45)	5/22. 5/29	第2武道場(3F)	佐藤IR	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れて頂くクラスです。	
⑨ディスコワールド 金曜日12:10-12:55 (45)	5/22. 5/29	第2武道場(3F)	佐藤IR	ディスコステップを取り入れディスコの雰囲気を感じながら楽しむプログラム	

体験料は、それぞれ1講座1回550円(税込) 事前にご予約をお願いいたします。  
ぜんぶ受講して一番自分に合うレッスンを見つけるのもあります！ 各定員20名  
対象:中学生以上の方



公式ホームページはこちら

「船橋健康都市宣言」を掲げる船橋市、またそこにお住いの船橋市民の皆様が、スポーツ・運動に携われる場をご提案いたします。

ふなばしスポーツ健康パートナーズ 船橋市武道センター ☎047-422-0122

