

市民の日記念事業 **サンプラザ市原感謝祭2019開催!** 11/10(日)

●布ピラティス体験会 10:30~11:30 定員10名 参加費 500円
「ストレッチーズ」という伸縮性のあるループ状の布を使って行うエクササイズです。正しい体の使い方をして、みんなで楽しく1時間を過ごしましょう。
インストラクター：黒澤奈緒子（7階 多目的室1にて）



●リーススペースのキャンドルスタンド作り 13:30~15:00 定員20名 材料費1,500円
小さなリースをキャンドルと組み合わせてオリジナルのクリスマスグッズを作りませんか？（キャンドルは電池式） 講師：ピエールチェ MAYA（8階 コミュニティルームにて）



●ロックコンサート 14:00~/15:00~ 開場13:30 定員69名 観覧無料
毎年好評のロックコンサート。今年も『STEED』、『メタボリカルパレード』が会場を盛り上げてくれます！（1階 iスペースにて）



上記「布ピラティス」「キャンドルスタンド作り」は、事前予約制です。
10月15日（火）より電話または2階総合受付にて受付いたします。

☆夏休みエリートキッズ教室終了☆

7/16~8/20に行われた教室は、毎回子供たちの笑顔がいっぱいで終了いたしました。ボールやフープを使って瞬発力を鍛えたり、速く走るための腕の使い方や足の指の動かし方を教わるなど、「たくさんの変えりょうレッスンで、遊びながら運動能力を向上していきましょう！」というものでした。出来なくたって全然OK。楽しく続けることが一番です。参加者の皆様ありがとうございました、ご家庭でもぜひ継続してみてくださいね。



お知らせ

10月1日から仕入れ価格変更に伴い、以下のとおり販売価格の改定を行います。ご理解の程よろしくお願いたします。



- ・4階温水プール WAVE
ゴーグル 1,800円 → 2,000円 他
- ・12階レストラン 壺はら亭
ランチ 600円 → 650円（スープ・デザート付）
※ドリンクバー付はプラス100円
パンケーキ 380円 → 400円 他



2階 プラザショップぷらっと より

当店は10/1（火）より市原市が発行するプレミアム付商品券の取扱店舗となっております。お出掛けの際の手土産やご飯のお供を探しにぜひお立ち寄り下さい♪

※プレミアム付商品券購入には対象世帯がございます。

これからのフィットネスジム・温水プール 休業日

9/17(火)・24(火)・30(月)・10/7(月)・15(火)・21(月)・※26(土)・28(月)・29(火)

※10/26(土)は館全体がお休みです。

【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；略称いちほら財団

〒290-0081 市原市五井中央西1丁目1番地25

☎0436-24-1151

ホームページ：<http://sunplaza-ichihara.com/>

