

広報 サンプラザ市原

令和4年4・5・6月編集 第108号
 サンプラザ市原情報誌（四半期1回発行）
 発行：サンプラザ市原管理事務所

サンプラザ市原の温水プールでは1年間に2回、利用者の皆様に安全かつ快適にご利用いただくため、プール内の水をすべて抜き取り、大規模な清掃作業を行っています。右の写真では清掃作業が終わり、プール水を貯めている途中です。1日かけて満水になり、その後約30℃を目安に水を温めます。



その他にも、プールサイドの清掃や各設備の点検が行われています。

現在、サンプラザ市原の温水プールでは新型コロナウイルス感染症対策の一環として、定員40名の2時間完全入替制を行っています。詳しいご利用方法につきましては、当館HPをご確認いただくかお電話にてお問い合わせください。



こまめに水分を補給しよう！

これから夏の暑さが本番を迎えます。強い日差しと高い湿度、そして感染症対策のマスク着用が気が付いたら脱水症状に！なんてこともあるかもしれません。のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分の補給をしましょう！



市原の伝統食品 ～とうもろこし豆造～

「豆造」とは、味噌を造る過程で出た大豆の煮汁に、納豆または煮豆、米こうじ、塩を入れて1か月程度熟成させた発酵食品です。昔は、味噌は多くの家庭で手造りされていました。



赤石味噌糰子店さん謹製の豆造は、サンプラザ市原2階「ぷらっと」で好評発売中です！
 ※品切れの場合があります。

～エアロビクス教室 日程のご案内～

7月分

水	木	金	土
		1	2
6 ①アースウィズヨガ ②ZUMBA (ズンバ)	7 ①ヨ ガ ②エアロビクス	8 ①ヨ ガ	9
13 ②ZUMBA (ズンバ) ①ボディメイクヨガ	14 ①ヨ ガ ②エアロビクス	15 ①ピラティス	16 ①エアロビクス (脂肪燃焼)
20 ②ZUMBA (ズンバ)	21 ①ヨ ガ ②エアロビクス	22 ①ヨ ガ	23
27 ②ZUMBA (ズンバ)	28 ①ボクシングエクササイズ	29 ①ピラティス	30 ①エアロビクス (脂肪燃焼)

8月分

水	木	金	土
3 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (ズンバ)	4 ①ヨ ガ ②エアロビクス	5 ①ヨ ガ	6 ①エアロビクス (脂肪燃焼)
10 レッスン休業	11 レッスン休業	12 レッスン休業	13 レッスン休業
17 レッスン休業	18 レッスン休業	19 レッスン休業	20 レッスン休業
24 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (ズンバ)	25 ①ボクシングエクササイズ	26 ①ピラティス	27 ①エアロビクス (脂肪燃焼)
31 ②ZUMBA (ズンバ)			

- ① 10時30分 ～ 11時20分
- ② 13時20分 ～ 14時20分

～7・8・9月の休館日・休業日のお知らせ～

2022 7月							2022 8月							2022 9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																				

→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

【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/>

