

**朝** 晩の冷え込みが厳しくなり、日中でも暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になってきました。秋の訪れを感じます。「スポーツの秋」ということで、フィットネスジムで身体を動かしてみませんか？ランニングマシンやエアロバイク、トレーニング機器など、気軽にご利用いただけます。



その他にも、インストラクター指導の下、ヨガやエアロビクス等のレッスンを開催しています。10月からは新しいインストラクターAYA先生を迎えて、「フローヨガ」を開始します。

フィットネスジムや健康増進教室に関してはHPでのご確認、またはサンプラザ市原に直接お問い合わせください。

## 災害への備え



- ・非常用持ち出し袋の準備
- ・最寄り避難所への安全な道順確認
- ・家族との緊急連絡手段の取り決め
- ・家具の固定、飛散物の固定、撤去
- ・防災マップの確認 などなど

## ～梨は「幸水」と「豊水」だけじゃない～

市原市の特産物の一つである梨ですが、有名なのは「幸水」と「豊水」です。夏の暑い時期にはびっぴりの果物ですね。しかし、梨の旬は10月末頃まで続くのです。大玉の「新高」食味バランスの良い「秋月」香りが特徴の「かおり」保存方法次第ではお正月までもつ「愛宕」など、品種は様々です。

品種が違えば味も違います。皆さん好みの梨を探してみたいはいかがでしょうか。



## ～エアロビクス教室 日程のご案内～

### 10月分

水	木	金	土
			1 レッスン休業
5 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (X'Yn)	6 ①フローヨガ ②エアロビクス	7 レッスン休業	8 ①エアロビクス (施設閉鎖)
12 ②ZUMBA (X'Yn)	13 ①ボクシングエクササイズ	14 ①ピラティス	15 レッスン休業
19 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (X'Yn)	20 ①フローヨガ ②エアロビクス	21 レッスン休業	22 休館日
26 ②ZUMBA (X'Yn)	27 ①ボクシングエクササイズ	28 ①ピラティス	29 ①エアロビクス (施設閉鎖)

### 11月分

水	木	金	土
2 ②ZUMBA (X'Yn)	3 ①フローヨガ ②エアロビクス	4 レッスン休業	5 レッスン休業
9 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (X'Yn)	10 ①ボクシングエクササイズ	11 ①ピラティス	12 ①エアロビクス (施設閉鎖)
16 ②ZUMBA (X'Yn)	17 ①フローヨガ ②エアロビクス	18 レッスン休業	19 レッスン休業
23 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (X'Yn)	24 ①ボクシングエクササイズ	25 ①ピラティス	26 ①エアロビクス (施設閉鎖)
30 ②ZUMBA (X'Yn)			

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

## ～10・11・12月の休館日・休業日のお知らせ～

令和4年 2022 10月							令和4年 2022 11月							令和4年 2022 12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
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
- 4階温水プールの休業日です(定期清掃)

【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/>

