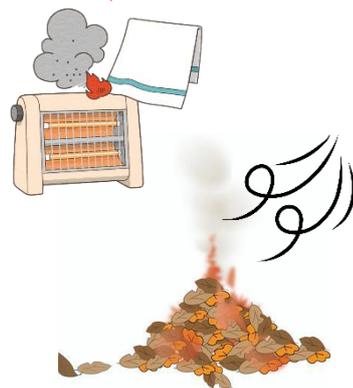


**サ**ンプラザ市原では、1年間に2回、休館日に避難訓練を実施しています。火災や地震などの災害発生を想定し、施設利用者を迅速に館外へと避難誘導します。また、火災の発生を想定した消火訓練では、消火器による初期消火や、屋内消火栓を用いた消火活動を模擬的に行います。



それと同時に、4階温水プールにて溺者発生時の救助訓練、そして五井消防署の職員の方に協力いただき、AED（自動体外式除細動器）を用いた救命講習を行っています。

もちろん、災害の発生やAEDを使うケースはないに越したことはありませんが、いざという時に適切な行動をとれるように訓練を行っています。



## ～健康増進教室～

### 矢野 IR レッスン再開のお知らせ

令和5年1月から、矢野 IR によるレッスンが再開いたします。レッスン内容は「ZUMBA」です。**1月のみ金曜日、2月以降は木曜日のレッスン**となります。ぜひご参加ください！

### 市原市産業支援センターSATELLITE 開設のご案内

令和4年10月1日から、12階に「市原市産業支援センターSATELLITE」が開設しました。詳細につきましては、下記の電話番号にお問い合わせください。

0436-63-3790  
 （市原市産業支援センター SATELLITE 代表番号）



### ～エアロビクス教室 日程のご案内～

#### 1月分

水	木	金	土
4 レッスン休業	5 レッスン休業	6 レッスン休業	7 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	14 レッスン休業
18 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	19 ①フローヨガ ②エアロビクス	20 ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	21 休館日
25 ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	26 ①ボクシングクササイズ	27 ①ピラティス	28 ③エアロビクス (脂肪燃焼)

#### 2月分

水	木	金	土
1 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	2 ①フローヨガ ②エアロビクス	3 レッスン休業	4 レッスン休業
8 ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	9 ①ボクシングクササイズ ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	10 ①ピラティス	11 ③エアロビクス (脂肪燃焼)
15 ①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	16 ①フローヨガ ②エアロビクス	17 レッスン休業	18 休館日
22 ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	23 ①ボクシングクササイズ ②ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	24 ①ピラティス	25 ③エアロビクス (脂肪燃焼)

### ～1・2・3月の休館日・休業日のお知らせ～

令和5年 2023 1月							令和5年 2023 2月							令和5年 2023 3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28					26	27	28	29	30	31	
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/>

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

