

# 松戸市体育館 教室スケジュール・平成30年 2月 日程表

各教室 → 500円 年会費・月会費は一切ありません。ご不明な点は、各体育館まで お問い合わせお願い致します。

松戸運動公園		TEL 047-363-9241 住所 松戸市上本郷4434	
クラス	時間	インストラクター	日程
やさしいヨガ	50分	相澤	月曜日 10:00~10:50
			5 12 19 26(休講)
初めてのパワーヨガ	50分	根本	月曜日 11:00~11:50
			5 12 19 26(休講)
ヨガ	50分	佐藤(加)	火曜日 10:00~10:50
			6 13 20 27
ズンバ	50分	佐藤(加)	火曜日 11:10~12:00
			6 13 20 27
健筋運動	50分	錠者	木曜日 10:00~10:50
			1 8 15 22
簡単フラダンス	50分	根岸	金曜日 10:00~10:50
			2 9 16 23
Total Body Work	各50分	佐藤(靖)	Total Body Work・金曜日 10:00~10:50
健やか体操			健やか体操・金曜日 11:10~12:00
			2 9 16 23

柿ノ木台公園体育館		TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7	
クラス	時間	インストラクター	日程
体幹美Body	60分	高橋	月曜日 11:00~12:00
			5 12(休講) 19 26(休講)
初めてのフラ	50分	手塚	第2・4 火曜日 11:10~12:00
			13 27
コンディショニング エクササイズ	60分	田中	水曜日 13:30~14:30
			7 14 21 28
楽々エアロ	60分	神	木曜日 13:00~14:00
			1 8 15 22
ヨガ	90分	佐藤(加)	金曜日 15:00~16:30
			2 9 16 23

常盤平体育館		TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3	
クラス	時間	インストラクター	日程
骨盤ヨガ	60分	清野	月曜日 9:30~10:30
			5 12 19 26(休講)
ピラティス	60分	庄司	月曜日 13:30~14:30
			5 12(休講) 19 26(休講)
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	火曜日 13:30~14:30
			6 13 20 27
水曜 ヨガ教室	90分	大塚	水曜日 11:00~12:30
			7 14 21 28
金曜 ヨガ教室	90分	清野	金曜日 9:30~11:00
			2 9 16 23
生活筋力向上 スロートレーニング	60分	河合	日曜日 11:10~12:10
			4 11 18 25

小金原体育館		TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1	
クラス	時間	インストラクター	日程
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	火曜日 11:00~12:00
			6 13 20 27
パワーヨガ	60分	清野	火曜日 9:30~10:30 水曜日 11:00~12:00
			7 14 21 27(火曜日) 9:30~10:30
生活筋力向上 スロートレーニング	60分	山上	木曜日 11:10~12:10
			1 8 15 22
ヨガ	50分	河本	木曜日 13:00~13:50
			1 8 15 22
ビューティーピラティス	50分	河本	木曜日 14:00~14:50
			1 8 15 22
土曜ヨガ	90分	清野	土曜日 9:30~11:00
			3 10 17 24
初めてのフラ	50分	周防	金曜日 10:00~10:50
			2 9(休講) 16 23

\* 施設都合等により 急遽休講する場合がございます。予めご了承お願い致します。



# 松戸市体育館 教室スケジュール・平成30年 3月 日程表

各教室 → 500円 年会費・月会費は一切ありません。ご不明な点は、各体育館まで お問い合わせお願い致します。

松戸運動公園		TEL 047-363-9241 住所 松戸市上本郷4434	
クラス	時間	インストラクター	日程
やさしいヨガ	50分	相澤	月曜日 10:00~10:50
			5 12 19 26(休講)
初めてのパワーヨガ	50分	根本	月曜日 11:00~11:50
			5 12 19 26(休講)
ヨガ	50分	佐藤(加)	火曜日 10:00~10:50
			6 13 20 27
ズンバ	50分	佐藤(加)	火曜日 11:10~12:00
			6 13 20 27
健筋運動	50分	錠者	木曜日 10:00~10:50
			1 8 15 22 29
簡単フラダンス	50分	根岸	金曜日 10:00~10:50
			2 9 16 23 30
Total Body Work	各50分	佐藤(靖)	Total Body Work・金曜日 10:00~10:50
健やか体操			2(休講) 9 16(休講) 23 30

柿ノ木台公園体育館		TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7	
クラス	時間	インストラクター	日程
体幹美Body	60分	高橋	月曜日 11:00~12:00
			5 12 19 26(休講)
初めてのフラ	50分	手塚	第2・4 火曜日 11:10~12:00
			13 27
コンディショニング エクササイズ	60分	田中	水曜日 13:30~14:30
			7 14 21 28
楽々エアロ	60分	神	木曜日 13:00~14:00
			1 8 15(休講) 22 29
ヨガ	90分	佐藤(加)	金曜日 15:00~16:30
			2 9(休講) 16 23 30

常盤平体育館		TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3	
クラス	時間	インストラクター	日程
骨盤ヨガ	60分	清野	月曜日 9:30~10:30
			5 12 19 26(休講)
ピラティス	60分	庄司	月曜日 13:30~14:30
			5 12 19 26(休講)
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	火曜日 13:30~14:30
			6 13 20 27
水曜 ヨガ教室	90分	大塚	水曜日 11:00~12:30
			7 14 21 28
金曜 ヨガ教室	90分	清野	金曜日 9:30~11:00
			2 9 16 23 30
生活筋力向上 スロートレーニング	60分	河合 3/4 片岡	日曜日 11:10~12:10
			4 11 18 25

小金原体育館		TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1	
クラス	時間	インストラクター	日程
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	火曜日 11:00~12:00
			6 13 20 27
パワーヨガ	60分	清野	水曜日 11:00~12:00 3/21(水) 9:30~10:30
			7 14 21 28
生活筋力向上 スロートレーニング	60分	山上	木曜日 11:10~12:10
			1 8 15 22 29
ヨガ	50分	河本	木曜日 13:00~13:50
			1 8 15 22 29
ビューティーピラティス	50分	河本	木曜日 14:00~14:50
			1 8 15 22 29
初めてのフラ	50分	周防	金曜日 10:00~10:50
			2 9(休講) 16 23 30(休講)
土曜ヨガ	90分	清野 3/24 高口	土曜日 9:30~11:00
			3 10 17 24 31

\*施設都合等により 急遽休講する場合がございます。予めご了承お願い致します。