

# 松戸市体育館 教室スケジュール・平成29年 12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。

「年末年始 12/29(金)～1/4(木)まで 施設休館日となります」

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
			4 11 18 25(休講)
初めてのパワーヨガ	50分	根本	月曜日 11:00～11:50
			4 11 18 25(休講)
ヨガ	50分	佐藤(加)	火曜日 10:00～10:50
			5 12 19 26(休講)
ズンバ	50分	佐藤(加)	火曜日 11:10～12:00
			5 12 19 26(休講)
健筋運動	50分	錠者	木曜日 10:00～10:50
			7 14 21 28(休講)
簡単フラダンス	50分	根岸	金曜日 10:00～10:50
			1 8 15 22 29(休講)
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
			1 8 15 22 29(休講)

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
			4 11(休講) 18 25(休講)
生活筋力向上 スロートレーニング	50分	古市	第2・4 火曜日 11:10～12:00
			12 26
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
			6 13 20 27
楽々エアロ	60分	神	木曜日 13:00～14:00
			7 14 21 28
ヨガ	90分	佐藤(加)	金曜日 15:00～16:30
			1 8 15 22 29(休講)

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
			4 11 18 25(休講)
ピラティス	60分	庄司	月曜日 13:30～14:30
			4 11 18 25(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
			5 12 19 26
水曜 ヨガ教室	90分	大塚	水曜日 11:00～12:30
			6 13 20 27
金曜 ヨガ教室	90分	清野	12/1. 8 11:00～12:30・12/15. 22 9:30～11:00
			1 8 15 22 29(休講) 11:00～12:30 11:00～12:30
金曜ヨガ教室の開催時間が12/15より「9:30～11:00」に戻ります。お間違いのないようお願い致します。			
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
			3 10 17 24 31(休講)

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
			5 12(休講) 19 26
パワーヨガ	60分	清野	水曜日 11:00～12:00
			6 13 20 27
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
			7 14 21 28
ヨガ	50分	河本	木曜日 13:00～13:50
			7(休講) 14 21 28
ビューティーピラティス	50分	河本	木曜日 14:00～14:50
			7(休講) 14 21 28
土曜ヨガ	90分	清野	土曜日 9:30～11:00
			2 9 16 23 30(休講)

\*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 1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。

「年末年始 12/29(金)～1/4(木)まで 施設休館日となります」

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			
			8	15	22(休講)	29
初めてのパワーヨガ	50分	根本	月曜日 11:00～11:50			
			8	15	22(休講)	29
ヨガ	50分	佐藤(加)	火曜日 10:00～10:50			
			9	16	23(休講)	30
ズンバ	50分	佐藤(加)	火曜日 11:10～12:00			
			9	16	23(休講)	30
健筋運動	50分	錠者	木曜日 10:00～10:50			
			11	18	25	
簡単フラダンス	50分	根岸	金曜日 10:00～10:50			
			5(休講)	12	19	26
Total Body Work	各50分	佐藤(靖)	Total Body Work・金曜日 10:00～10:50 健やか体操・金曜日 11:10～12:00			
健やか体操			5(休講)	12	19(休講)	26

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			
			8(休講)	15	22(休講)	29
初めてのフラ	50分	手塚	第2・4 火曜日 11:10～12:00			
			9		23	
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			
			10	17	24	31
楽々エアロ	60分	神	木曜日 13:00～14:00			
			11	18	25	
ヨガ	90分	佐藤(加)	金曜日 15:00～16:30			
			5	12	19	26

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			
			8	15	22(休講)	29
ピラティス	60分	庄司	月曜日 13:30～14:30			
			8(休講)	15	22(休講)	29
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			
			9	16	23	30
水曜 ヨガ教室	90分	大塚	水曜日 11:00～12:30			
			10	17	24	31
金曜 ヨガ教室	90分	清野	金曜日 9:30～11:00			
			5	12	19	26
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			
			7	14	21	28

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			
			9	16	23	30
パワーヨガ	60分	清野	23日火曜日9:30～10:30水曜日 11:00～12:00			
			10	17	23(火曜日) 9:30～10:30	31
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			
			11	18	25	
ヨガ	50分	河本	木曜日 13:00～13:50			
			11	18	25	
ビューティーピラティス	50分	河本	木曜日 14:00～14:50			
			11	18	25	
土曜ヨガ	90分	清野	土曜日 9:30～11:00			
			6	13	20	27

\*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。