

# 5月 One Dayプログラム

料金：1教室500円（年会費・月会費なし）

ご夫婦でお友達同士で、もちろんおひとりでも参加可能です♪ どなたでもお気軽にご参加ください！

プログラム	日時	運動強度	内容	インストラクター
<b>常盤平体育館</b> TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3				
<b>Dancel Dance! HIP HOP</b>	5/19(土) 18:00~18:50 5/27(日) 17:00~17:50	☆	☆小学生から中学生までが対象です☆ 初心者から楽しめるダンス教室となっております。 是非この機会に体験してみたいかがでしょうか♪	😊 RISA 😊
<b>キッズフラ</b>	5/12・26(土) 12:00~12:50	☆	幼稚園～小学生まで楽しめる教室です！！ 楽しくハワイアの音楽にのせておどれます♪ 親子でもお子様だけでも参加可能です！！	😊 奥田 😊
<b>小金原体育館</b> TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
<b>健康エアロ</b>	5/7・14・21(月) 10:00~10:50 7日 代行:神	☆	初めての方でも安心して参加できるプログラムと なっております。 ※室内用シューズが必要となります。	😊 錠者 😊
<b>あそびート</b>	5/16・23・30(水) 15:30~16:20	☆	世界の様々な打楽器を叩いてみませんか？どれも簡単に音が出るので子供から大人まで楽しめるプログラムです♪ 1家族様なんと！500円！！	😊 野田 😊
<b>柿ノ木台公園体育館</b> TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
<b>ダンス フィットネス</b>	5/7・14・21(月) 12:30~13:20	☆	ストレッチで全身をほぐし、血行促進により代謝を高め、 バレエの動きやHipHopの動きををダンスミュージックにあわせて一緒に踊りましょう♪	😊 RISA 😊
<b>ヨガ</b>	5/2・9・16・23・30(水) 10:00~10:50	☆	朝のヨガで心も身体もリフレッシュ！！ 金曜クラスとあわせてぜひご参加ください♪	😊 高口 <sup>こうぐち</sup> 😊

- \*動きやすい服装で、タオル、お飲み物のご用意をお願いします。
- \*受付は当日体育館へ10分前までにお越しください。(事前申込み不要)
- \*なるべく、公共交通機関でお越しください。



松戸三体育館

検索

