

# 7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				
リラククスヨガ 無料（託児付き）	7/5(木) 13:10~14:00	☆	ヨガで心も身体も整えてリラックスしませんか♪ぜひご体験ください！	😊 大塚 😊
初めてのピラティス 無料（託児付き）	7/21(土) 11:10~12:00	☆	ピラティスを初めてやられる方にオススメ！この機会に一度ご参加ください♪	😊 田中 😊
フラエクササイズ	7/20(金) 15:10~16:00 30(月) 11:10~12:00	☆	優雅なハワイアン音楽にのせて体を動かしませんか？ 初心者の方も、基本のステップからできますのでお気軽にどうぞ♪	😊 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				
ゆったり健康エアロ	7/2・9・30(月) 10:00~10:50	☆	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です。	😊 神 😊
あそびート	7/4・11・18(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 😊
初めてのパワーヨガ 無料（託児付き）	7/4(水) 11:00~12:00	☆	通常のヨガよりも負荷の強いポーズを取り入れたヨガです。 ポーズを取りながら筋力UPも期待できます！初心者でも大丈夫♪	😊 清野 😊
初めてのフラ 無料（託児付き）	7/24(火) 9:30~10:20	☆	優雅なハワイアン音楽にのせて体を動かしませんか？ 初心者の方も、基本のステップからできますのでお気軽にどうぞ♪	😊 周防 😊
<b>柿ノ木台公園体育館</b> TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
ダンスフィットネス	7/2・9・30(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の動きをダンスミュージックにあわせて一緒に踊りましょう♪ ※室内シューズが必要です。	😊 RISA 😊
ヨガ	7/4・11・18(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 😊
初めてエアロ☆ 無料（託児付き）	7/6(金) 11:10~12:00	☆	心が躍る！心が弾む♪初めての方でも安心して参加できるプログラムです！！ ※室内用シューズが必要です。	😊 西口 😊
初めてピラティス	7/20(金) 10:00~10:50	☆	短時間で効率的に効果をあげる！ピラティスって…!? ぜひこの機会にお試ください♪	😊 田中 😊
リフレッシュヨガ 無料（託児付き）	7/25(水) 11:10~12:00	☆	ママに嬉しい託児付きヨガ教室♪ 心も身体もリフレッシュ！！	😊 高口 😊

\* 託児のご利用には事前申し込みが必要です。詳細はHPをご覧ください。各施設までお気軽にお問い合わせください。

\* 当日は動きやすい服装で、各体育館受付へ10分前までにお越しください。タオル、お飲み物をご用意ください。

\* なるべく公共交通機関でお越しいただくよう、ご協力をお願いいたします。



松戸三体育館

検索