

6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
常盤平体育館 TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3				
リラクゼーション ヨガ	6/18(月) 9:30~10:30	☆	朝の アロマ で心も身体もリフレッシュ！！ 是非この機会にご参加下さいませ♪	😊 高口 😊
ピラティス 入門	6/26(火) 10:10~11:00	☆	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しください♪	😊 田中 😊
小金原体育館 TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
ゆったり 健康エアロ	6/4・18(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となります。	😊 神 😊
あそびート	6/6・13・20・27(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 😊
柿ノ木台公園体育館 TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
ダンス フィットネス	6/4・11(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 😊
初めて エアロ☆	6/13(水) 10:00~10:50	☆	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となっております！！ ※室内用シューズが必要となります。	😊 西口 😊
初めて ピラティス☆	6/15・29(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しください♪	😊 田中 😊
ヨガ	6/20・27(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 😊

*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

