

12月 One Dayプログラム

料金・1教室500円（年会費・月会費なし）・12/24（月）小金原体育館あそビートは無料開催！！
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				
生活筋力向上 スロートレーニング	12/6(木) 11:10~12:10 12/20(木) 11:10~12:10	☆	椅子を使った、気軽な体操を中心に日常生活に必要な筋肉を無理なく維持・向上！運動不足をスロートレーニングで解消していきましょう！	😊 片岡 😊
リラクゼーションヨガ	12/9(日) 13:00~14:00	☆	一週間の疲れをリラクゼーションヨガでリフレッシュしませんか！！是非この機会にご参加下さいませ♪	😊 高口 😊
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	12/17(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 😊
足裏リンパ	12/5・12(水) 10:00~10:50	☆	足裏をほぐしリンパの流れを良くして、身体の調子を整えましょう。足のむくみを取りたい、体が硬くなってきた方におススメです。	😊 清野 😊
骨盤ヨガ	12/19・26(水) 10:00~10:50	☆	骨盤の歪み、開きを整えるポーズを中心としたレッスンとなっております。骨盤を動かして身体のバランスを整えましょう。	😊 清野 😊
ゴムバンド エクササイズ	12/16・23(日) 11:10~12:10	☆	ゴムバンドを使って、ゆっくりとしたカウントで筋力トレーニングを行なっていきます。運動初心者・高齢の方でも安心してご参加いただけます。	😊 山上 😊
 あそビート 無料クリスマス会 	12/24(月) 11:00~11:50	☆	世界のよう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でも十分楽しめます！！ 今回の教室は、無料開催となります。お気軽に参加下さい。	😊 野田 😊
柿ノ木台公園体育館 TEL. 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
らくらくエアロ	12/10・24(月) 11:10~12:10	☆	木曜の大人気のクラスが月曜に特別に体験できます♪ 有酸素運動で楽しく心肺機能を高め、脂肪燃焼効果も抜群です！！ ※室内用シューズが必要です。	😊 神 😊
ストレッチ & JAZZバレエ	12/3・17(月) 12:30~13:20	☆	ストレッチで全身の柔軟性を高め、バレエの動きやJAZZダンスで基礎代謝を上げます。更に体幹強化・筋力向上を目指すクラスです。※室内用シューズが必要です。	😊 リサ 😊
ヨガ	12/5・12・19・26(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 😊
初めてピラティス	12/21・28(金) 10:00~10:50	☆	巷で密かなブームが出てきています♪ はじめての方も安心して参加できます！！	😊 田中 😊

- *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・お飲み物をお持ちください。
- *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 