

# 10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				
Let's enjoy!! YOGA & Hula (無料)	10/27(土) 10:00~12:00	☆	無料でヨガもフラも楽しめるイベントです♪ お子様(4歳から)との参加も大歓迎、フラのショーも開催します。 事前申込みされた方全員にミネラルウォーターをプレゼント！ ※申込用紙は各体育館にございます	😊 根岸 😊 😊 手塚 😊 😊 周防 😊 😊 奥田 😊 😊 清野 😊
<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	10/1・8・15・29(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	10/3・17(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 😊
足裏リンパ	10/3・17・31(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 😊
<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	10/1・15・29(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	10/3・10・17・24・31(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	10/5・19・26(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 😊
初めてエアロ☆	10/8(月) 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 😊

- \*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・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