

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♪ | 😊 マリコ 😊 |
| 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

