

# 1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				
生活筋力向上 スロートレーニング	1/10(木) 9:30~10:30	☆	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 😊
ボールエクササイズ	1/24(木) 12:30~13:30	☆	ゴムボールを使って、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。	😊 錠者 😊
<b>小金原体育館</b> TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
ボールエクササイズ	1/21(月) 10:00~10:50	☆	ゴムボールを使って、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。	😊 錠者 😊
足裏リンパ	1/9・16(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	1/23・30(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	1/6・13・20(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 😊
<b>柿ノ木台公園体育館</b> TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
らくらくエアロ	1/14(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	1/7・21(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 😊
キッズフラ	1/22・29(火) 17:10~18:00	☆	ハワイの音楽に合わせて楽しくおどってみよう！ 小学生が対象の教室です。 ※夜間の教室になりますので、お子様の送迎をお願い致します。	😊 手塚 😊
ヨガ	1/9・16・23・30(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 😊
キッズかけっこ教室	1/7(月) 15:30~16:20	☆	走り方にはコツがある！！今よりもっと速く走れるようになろう♪ 幼稚園年長さんから小学校低学年が対象の教室です。 ※室内用シューズが必要です。	😊 草深 😊

- \*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