

# 8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
TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3				
初級フラ	8/3(金) 10:10~11:00	☆	毎週土曜日の「初めてのフラ」が平日のOne dayに♪ ハワイアンのリズムに合わせてやさしく身体を動かします。 初めての方でも簡単に参加できます♪パウスカート無料貸出しあります！！	😊 奥田 😊
TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
ゆったり健康エアロ	8/6・13・20(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	8/1・8・15・29(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 😊
TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
ダンスフィットネス	8/6(月) 12:30~13:20 8/20(月) 13:00~13:50	☆	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	8/1・8・29(水) 11:10~12:00	☆	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	8/3・24(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 😊
初めてエアロ☆	8/31(金) 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・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