



松戸市内体育館にて各種教室開催中

平成29年 2月 日程表



○ご不明な点につきましては、各体育館にお問い合わせ下さい。

柿ノ木台公園体育館						TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7	
クラス	時間	インストラクター	日程			内容	料金
NEW 体幹美Body	60分	高橋	月曜日 11:00~12:00			背骨や骨盤を支えている奥深い筋肉を鍛えていきます。日々の姿勢も良くなり効率よく腹筋もUP!!	1回500円
			2/6	2/13	2/20		
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	水曜日 13:30~14:30			ボールを使ったリズム運動を取り入れて、筋力と柔軟性を高めていくエクササイズです。	1回500円
			2/1	2/8	2/15		
楽々エアロ	60分	渋澤	木曜日 13:00~14:00			音楽に合わせて簡単な動作を行います。ダンベル、筋トレ、コンディショニングなど様々な要素を取り入れます。 ご参加の際は室内用シューズをお持ちください。	1回500円
			2/2	2/9	2/16		
ヨガ教室	90分	渋澤	金曜日 15:00~16:30			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			2/3	2/10	2/17		
小金原体育館						TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1	
クラス	時間	インストラクター	日程			内容	料金
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	火曜日 11:00~12:00			ボールを使ったリズム運動を取り入れて、筋力と柔軟性を高めていくエクササイズです。	1回500円
			2/7	2/14	2/21		
ピラティス (第2・4水曜日)	60分	千田	第2・4水曜日 11:00~12:00			背骨や骨盤を支えている奥深い筋肉を鍛えていきます。日々の姿勢も良くなり効率よく腹筋もUP!!	1回500円
			2/8	2/22			
NEW パワーヨガ (第1・3水曜日)	60分	清野	第1・3水曜日 11:00~12:00			通常のヨガよりも負荷の強いポーズを取り入れたヨガです。パワーヨガのポーズを取り入れつつ筋力UPも期待できます。	1回500円
			2/1	2/15			
ヨガ教室	90分	第1・2・4 清野 第3 河本	土曜日 9:30~11:00			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			2/4	2/11	2/18		
常盤平体育館						TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3	
クラス	時間	インストラクター	日程			内容	料金
ピラティス	60分	千田	月曜日 13:30~14:30			背骨や骨盤を支えている奥深い筋肉を鍛えていきます。日々の姿勢も良くなり効率よく腹筋もUP!!	1回500円
			2/6	2/13	2/20		
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	第1・3火曜日 13:30~14:30			ボールを使ったリズム運動を取り入れて、筋力と柔軟性を高めていくエクササイズです。	1回500円
			2/7	2/21			
骨盤ヨガ	90分	清野	第2・4火曜日 13:30~15:00			骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたレッスンです。骨盤を動かして身体のバランスを整えましょう。	1回500円
			2/14	2/28			
水曜 ヨガ教室	90分	渋澤	水曜日 11:00~12:30			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			2/1	2/8	2/15		
金曜 ヨガ教室	90分	清野	金曜日 9:30~11:00			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			2/3	2/10	2/17		



松戸市内体育館にて各種教室開催中 平成29年 3月 日程表



○ご不明な点につきましては、各体育館にお問い合わせ下さい。

柿ノ木台公園体育館						TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7	
クラス	時間	インストラクター	日程			内容	料金
体幹美Body	60分	高橋	月曜日 11:00~12:00			ストレッチをしながら体幹を鍛えしなやかで活動的な美Bodyを手に入れましょう!!	1回500円
			3/6	3/13	3/20 休講		
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	水曜日 13:30~14:30			ボールを使ったリズム運動を取り入れて、筋力と柔軟性を高めていくエクササイズです。	1回500円
			3/1	3/8	3/15		
楽々エアロ	60分	渋谷	木曜日 13:00~14:00			音楽に合わせて簡単な動作を行います。ダンベル、筋トレ、コンディショニングなど様々な要素を取り入れます。 ご参加の際は室内用シューズをお持ちください。	1回500円
			3/2	3/9	3/16		
ヨガ教室	90分	渋谷	金曜日 15:00~16:30			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。 はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			3/3	3/10	3/17		
小金原体育館						TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1	
クラス	時間	インストラクター	日程			内容	料金
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	火曜日 11:00~12:00			ボールを使ったリズム運動を取り入れて、筋力と柔軟性を高めていくエクササイズです。	1回500円
			3/7	3/14	3/21		
ピラティス (第2・4水曜日)	60分	千田	第2・4水曜日 11:00~12:00			背骨や骨盤を支えている奥深い筋肉を鍛えていきます。 日々の姿勢も良くなり効率よく腹筋もUP!!	1回500円
			3/8	3/22			
NFW パワーヨガ (第1・3・5水曜日)	60分	清野	第1・3・5水曜日 11:00~12:00			通常のヨガよりも負荷の強いポーズを取り入れたヨガです。 パワーヨガのポーズを取り入れつつ筋力UPも期待できます。	1回500円
			3/1	3/15	3/29		
ヨガ教室	90分	清野	土曜日 9:30~11:00			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。 はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			3/4	3/11	3/18		
常盤平体育館						TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3	
クラス	時間	インストラクター	日程			内容	料金
ピラティス	60分	千田	月曜日 13:30~14:30			背骨や骨盤を支えている奥深い筋肉を鍛えていきます。 日々の姿勢も良くなり効率よく腹筋もUP!!	1回500円
			3/6	3/13	3/20 休講		
コンディショニング エクササイズ	60分	錠者	第1・3火曜日 13:30~14:30			ボールを使ったリズム運動を取り入れて、筋力と柔軟性を高めていくエクササイズです。	1回500円
			3/7	3/21			
骨盤ヨガ	90分	清野	第2・4火曜日 13:30~15:00			骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたレッスンです。 骨盤を動かして身体のバランスを整えましょう。	1回500円
			3/14	3/28			
水曜 ヨガ教室	90分	渋谷	水曜日 11:00~12:30			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。 はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			3/1	3/8	3/15		
金曜 ヨガ教室	90分	清野	金曜日 9:30~11:00			心・体・呼吸を通じてポーズをとっていきます。 はじめての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です。	1回500円
			3/3	3/10	3/17		