

11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				
常盤平体育館				
生活筋力向上 スロートレーニング	11/15・29(木) 12:30~13:30	☆	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 😊
リラックস্যoga ☆託児付き教室 (託児は要予約、別紙参照)	11/30(金) 11:00~12:30	☆☆	心・体・呼吸を通してポーズをとっています。 初めての方、体の硬い方でも安心してご参加いただける教室です。	😊 清野 😊
初めてのフラ ☆託児付き教室 (託児は要予約、別紙参照)	11/17(土) 11:10~12:00	☆	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				
小金原体育館				
ゆったり健康エアロ	11/5・12・19(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 😊
足裏リンパ	11/7・14(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すすめです。	😊 清野 😊
骨盤ヨガ	11/21・28(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 😊
TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
柿ノ木台公園体育館				
ストレッチ & JAZZバレエ	11/5・12・19(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 😊
ヨガ ☆21日託児付きリフレッシュヨガ (託児は要予約、別紙参照)	11/7・21・28(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	11/2・16・30(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☆	11/3(土) 15:10~16:00	☆	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・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