

4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				
Dance! Dance! HIP HOP	4/3(火) 17:00~17:50	☆	☆小学生から中学生までが対象です☆ 初心者から楽しめるダンス教室となっております。 是非この機会に体験してみたいかがでしょうか♪	😊 リサ 😊
ダンベル エクササイズ	4/30(月) 13:30~14:30	☆	生活筋力向上ゆっくりプログラムにダンベルを取り入れた 教室になります！軽い負荷でゆっくり行うので効果抜群で す！！☆是非この機会にご参加ください☆	😊 片岡 😊 😊 小島 😊
小金原体育館 TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
健康エアロ	4/2・9・16(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。	😊 錠者 😊
あそびート	4/4・11・18・25(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	4/2・16・30(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の動きををダンスミュージックに あわせて一緒に踊りましょう♪	😊 リサ 😊
ヨガ	4/4・11・18・25(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

