

# 8月 松戸運動公園 教室スケジュール

1回 500円(年・月会費なし)  
全教室、予約は不要です。初めての方・初心者の方もお気軽にお越しください

…お子様を連れてでも参加できます  
…室内シューズをお持ちください

月	火	水	木	金
やさしいヨガ 10:00~10:50 SAKI 【12日代行:根本】	ヨガ<定員45名> 10:00~10:50 佐藤		いすde体操 10:00~10:50 錠者【22・29日一会議室】	簡単フラダンス 10:00~10:50 根岸【9・23日一柔道場】
5 12 19	6 13 27		1 8 22 29	2 9 23 30
パワーヨガ 11:00~11:50 根本	ズンバ<定員45名> 11:10~12:00 佐藤【6日~小体育室】		ピラティス 11:00~11:50 マリコ	ヨガ 11:00~11:50 大塚
5 12 19	6 13 27		1 8 22 29	2 9 23 30
ラウンドフィットネス<定員10名> 月曜日 10:00~10:50 1回 700円 水曜日 10:00~10:50 1回 700円	錠者 長瀬・山西		骨盤ヨガ 14:00~14:50 SAKI	
5 12 19	7 14 21 28		1 8 22 29	

・お支払いは武道館受付にて行います。開始10分前にはお越しください。  
・動きやすい服装でお飲み物、タオル等ご準備ください。  
・ヨガマットの無料貸出しがございます。  
・対象は18歳以上です。  
・17時以降のキッズ教室はお子様の送迎をお願いいたします。  
・祝日や予約状況により休講や、教室内容及び担当者の変更もございます。  
・予めご了承ください。  
・駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関のご来館をお願いいたします。

教室詳細はHPでご確認いただけます  
松戸運動公園  
指定管理者 シンコースポーツ株式会社

**教室回数券販売中!**  
有効期限:2020年3月31日  
11枚つづりで教室1回分お得!  
お買い求めは各体育館受付まで

## KIDS教室開催中!

Hip Hop  
火曜日 17:10~18:00  
リサ  
1回 700円(小学生~中学生)

青空かけっこ

2020年6月末まで  
改修工事のため休講

※お気軽にお問合せください!\*

**松戸運動公園**  
TEL 047-363-9241  
住所 松戸市上本郷 4434

# 8月 柿/木台公園体育館 教室スケジュール

1回 500円(年・月会費なし)  
全教室、予約は不要です。初めての方もお気軽にお越しください

…室内シューズをお持ちください

月	火	水	木	金
体幹美Body 11:10~12:00 高橋	初めてのフラ 11:10~12:00 手塚	リフレッシュヨガ 7:28日 11:10~12:00 14・21日 10:00~10:50 高口	ママヨガ お子様連れOK(生後2ヶ月から) 10:00~10:50 1回 700円 SAKI	ヨガ 15:00~16:30 高口
5 19	6 13 20 27	7 14 21 28	1 22 29	2 16 23 30
ストレッチ&Jazzハレエ 12:10~13:00 リサ	KIDS キッズフラ 17:10~18:00 1回 700円(小学生)	リズム&ストレッチ 13:30~14:20 田中	楽々エアロ 13:00~14:00 神	運動公園・柿/木台・小金原・常盤平 どこでも使える! <b>教室回数券販売中!</b> 有効期限:2020年3月31日 11枚つづりで教室1回分お得! お買い求めは各体育館受付まで
5 19	6 13 20 27	7 28	1 8 22 29	
ZUMBA 15:10~16:00 佐藤	Summerイベント ストレッチ&ダンスエクササイズ	ピラティス 14:40~15:30 田中	Dance!dance!! HipHop KIDS 19:00~19:50 (小学生~中学生) リサ	教室詳細はHPでご確認いただけます 松戸三体育館 指定管理者 シンコースポーツ株式会社
5 12 19		7 28		
体幹Summer ☆ウォークエアロ☆ 基本は歩く動作 そこから動きに変化を加え 楽しみながら体幹・下半身強化! 夏バテ予防有酸素運動です!	ストレッチで身体を伸ばし 可動域を広げてリフレッシュ! 音楽に乗せシンプルなダンスで エクササイズを楽しみましょう!!		随時 体験募集中! ※詳細は別途ご確認ください	夏を乗り切ろう! 代謝アップヨガ ヨガの呼吸法を使って基礎代謝を上げ夏を乗り切ろう! この夏 太りにくい身体へ…はじめての一步! 8日・15日(木) 10:00~10:50 TOMOKA
5 12 19	12日(月) 11:10~12:00 高橋	12日(月) 12:30~13:20 リサ		※お気軽にお問合せください!*
	12日開催の「ウォークエアロ」と「ストレッチ&ダンスエクササイズ」 2教室ともご参加の場合は、セットで700円!ご希望の方は 必ず「ウォークエアロ」受付時に、2教室参加の旨をお申し出下さい。			<b>柿/木台公園体育館</b> TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸 594-7

# 8月 小金原体育館 教室スケジュール

1回 500円(年・月会費なし)  
全教室、予約は不要です。初めての方もお気軽にお越しください

…室内シューズをお持ちください

月	火	水	木	金	土
ピラティス 10:00~10:50 マリコ	ボールdeリズム 11:10~12:10 錠者	やさしいヨガ 11:10~12:00 清野	生活筋力向上 スロートレーニング 11:10~12:10 山上【8日代行:古市】	初めてのフラ 10:00~10:50 周防	ヨガ 9:20~10:50 清野
5 12 19	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 23 30	3 10 17 24 31
足裏リンパ&ストレッチ 11:10~12:00 清野			木曜ヨガ 13:00~13:50 河本	日曜日、疲れをリセット!	
12			1 8 15 22 29	4(日) 足裏リンパ&ストレッチ 10:00~10:50	清野
			ビューティーピラティス 14:00~14:50 河本	18(日) 日曜ヨガ 11:10~12:10	羽藤
			1 8 15 22 29		

・お支払いは受付にて行います。開始10分前にはお越しください。  
・動きやすい服装でお飲み物、タオル等ご準備ください。  
・(ヨガマットの無料貸出しがございます)  
・対象は18歳以上です。  
・17時以降のキッズ教室はお子様の送迎をお願いいたします。  
・祝日や予約状況により休講や、教室内容及び担当者の変更もございます。  
・予めご了承ください。  
・駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関のご来館をお願いいたします。

教室詳細はHPでご確認いただけます  
松戸三体育館  
指定管理者 シンコースポーツ株式会社

※お気軽にお問合せください!\*

**小金原体育館**  
TEL 047-341-2242  
住所 松戸市小金原 6-4-1

# 8月 常盤平体育館 教室スケジュール

1回 500円(年・月会費なし)  
全教室、予約は不要です。初めての方もお気軽にお越しください

…室内シューズをお持ちください

月	火	水	金	土	日
骨盤ヨガ 9:30~10:30 清野	ママヨガ お子様連れOK(生後2ヶ月から) 10:10~11:10 1回 700円 村越	水曜ヨガ 11:10~12:40 大塚 (14日代行:高橋)	金曜ヨガ 9:20~10:50 清野	初めてのフラ 11:10~12:00 奥田	リラクゼーションヨガ 10:00~11:00 村越
5 12 19	6 20	7 14 21 28	2 9 16 23 30	3 17 24 31	11 25
ピラティス 13:30~14:30 田中 (12日代行:マリコ)	アロマヨガ 11:10~12:10 村越	運動公園・柿/木台・小金原・常盤平 どこでも使える! <b>教室回数券販売中!</b> 有効期限:2020年3月31日 11枚つづりで教室1回分お得! お買い求めは各体育館受付まで		チェアピクス 13:30~14:30 田中	生活筋力向上 スロートレーニング 11:10~12:10 河合
5 12 19	13 27			10 24	4 11 18 25
	ボールdeリズム 13:30~14:30 錠者				
	6 20 27				

・お支払いは受付にて行います。開始10分前にはお越しください。  
・動きやすい服装でお飲み物、タオル等ご準備ください。  
・(ヨガマットの無料貸出しがございます)  
・対象は18歳以上です。  
・17時以降のキッズ教室はお子様の送迎をお願いいたします。  
・祝日や予約状況により休講や、教室内容及び担当者の変更もございます。  
・予めご了承ください。  
・駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関のご来館をお願いいたします。

教室詳細はHPでご確認いただけます  
松戸三体育館  
指定管理者 シンコースポーツ株式会社

※お気軽にお問合せください!\*

**常盤平体育館**  
TEL 047-386-0111  
住所 松戸市常盤平松町1-3

