

3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				
キッズかけっこ教室	<u>3/22・29(金)</u> 15:30~16:30	☆	幼稚園年長~小学校6年生までを対象に走り方のコツを教えます♪ 短距離のタイムアップを狙いましょう。※室内用シューズが必要です。	😊 草深 😊
キッズHIPHOP	<u>3/5・12・19・26(火)</u> 17:10~18:00	☆	小学生~中学生までが対象の、初心者から楽しめるダンス教室です。 是非この機会に体験してみたいかたがででしょうか♪ ※室内用シューズが必要です。	😊 鈴木 😊
TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
小金原体育館				
ボディメイキング	<u>3/4・11・18(月)</u> 10:00~10:50	☆	全身運動や腹筋を行い、運動不足の解消・脂肪燃焼にオススメの教室です！ この機会に是非ご参加ください。	😊 錠者 😊
ヨガ	<u>3/17(日)</u> 11:00~12:00	☆☆	初心者の方から上級者の方まで、幅広く楽しんでいただける内容のヨガとなっております。	😊 羽藤 😊
ママヨガ	<u>3/20・27(水)</u> 10:00~10:50	☆	お子様と一緒に、大歓迎！！ゆっくり身体をほぐしていきましょう♪ 料金:700円 ☆限定20組☆ ★生後2ヶ月から連れて来てOK★ *保育付の教室ではありません。	😊 村越 😊
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	<u>3/4・11・18(月)</u> 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 😊
キッズフラ	<u>3/5・12・19・26(火)</u> 17:10~18:00	☆	ハワイの音楽に合わせて楽しくおどってみよう！ かわいいバウスカートの貸出しもありますよ♪ 年長~小学生が対象の教室です。	😊 手塚 😊
リフレッシュヨガ	<u>3/6・13・20・27(水)</u> 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	<u>3/6・13・20・27(水)</u> 15:00~15:50	☆	短時間で効率的に効果をあげる！ピラティスって・・・!? 初めての方、ぜひこの機会にお試しください♪	😊 田中 😊
骨盤ヨガ	<u>3/12(火)</u> 11:10~12:00	☆	骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたヨガプログラムです。 骨盤を動かし身体のバランスを整えましょう。	😊 村越 😊

* タオル・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。

* 17:00以降のキッズ教室に参加の際は、お子様の送迎をお願いいたします。

