

# 2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
<b>常盤平体育館</b> TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3				
ボディメイキング	2/14(木) 13:30~14:20	☆	全身運動や腹筋を行い、運動不足を解消したい方・脂肪燃焼に効果があり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 😊
リラクゼーションヨガ	2/17(日) 9:30~10:20	☆	心や体の疲れをリラクゼーションヨガでリフレッシュしませんか！！是非この機会にご参加下さいませ♪	😊 高口 😊
<b>小金原体育館</b> TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1				
ボディメイキング	2/4・11・18(月) 10:00~10:50	☆	全身運動や腹筋を行い、お正月の運動不足を解消したい方・脂肪燃焼に効果があり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 😊
かけっこ教室	2/15(金) 17:00~18:00	☆	幼稚園年長～小学校6年生までを対象とした、かけっこ教室です。正しい走り方を学んで、短距離のタイムアップを狙いましょう。	😊 草深 😊
ゴムバンドエクササイズ	2/3・10(日) 11:10~12:00	☆	ゴムバンドを使って、ゆっくりとしたカウントで筋力トレーニングを行なっていきます。運動初心者・高齢の方でも安心してご参加いただけます。	😊 山上 😊
ヨガ	2/17(日) 11:10~12:00	☆	心・体・呼吸を通してポーズを取っていきます。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。	😊 羽藤 😊
<b>柿ノ木台公園体育館</b> TEL 047-331-1131 住所 松戸市松戸594-7				
らくらくエアロ	2/11(月・祝) 11:10~12:00	☆	木曜の大人気のクラスが月曜に特別に体験できます♪有酸素運動で楽しく心肺機能を高め、脂肪燃焼効果も抜群です！！ ※室内用シューズが必要です。	😊 神 😊
ストレッチ & JAZZバレエ	2/4・18(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 😊
キッズフラ	2/5・12・19・26(火) 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！年長～小学生が対象の教室です。 ※夜間の教室になりますので、お子様の送迎をお願い致します。	😊 手塚 😊
リラックスヨガ	2/6・13・20・27(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	2/6・13・27(水) 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 😊
ママヨガ	2/7・14・21・28(木) 10:00~10:50	☆	小さいお子様を連れて周りを気にせず参加可能です♪(生後2ヶ月からOKです!)お母さんを対象としたヨガですので保育はありませんが骨盤矯正や身体の調整にピッタリなクラスです♪ ※1回700円(事前申込不要です)	😊 相澤 😊

\* 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

