

11月

松戸運動公園 教室スケジュール

1回 500円 (月・年会費なし)

※教室の料金支払い受付が体育館になります!!

11/10・24は体育館受付の
脇の部屋での開催と
なります!

月	火	水	木	金
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 錠者 		かけっこ教室 (年中~4年生) 定員20名 水曜日 17:00~18:00 1回 1,000円 ※雨天中止の判断は、当日16時まで いたします。ご不明な点がございま したらお問い合わせ下さい。	タオル体操 定員20名 内容変更! 10:00~10:50  錠者 	簡単フラダンス 定員34名 10:00~10:50 根岸 
7 14 21		草深	10 17 24	4 11 25
パワーヨガ 定員15名 11:10~12:00 根本  		2 9 16 30	やさしいヨガ  定員15名 ※10・24日は定員10名 11:10~12:00 10・24日は体育館受付脇の部屋での開催 大塚 	その他の情報は こちらからご確認いただけます  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 松戸運動公園ほか 8スポーツ施設 <input type="button" value="検索"/> </div>
7 14 21			10 17 24	指定管理者 シンコースポーツ株式会社

★マスクを忘れた方の参加はできません。あらかじめご了承ください。

★マット・スリッパの貸出しはございません。ご自身でお持ちください。(大きめのタオル可)

★受付開始時間は教室開始時間の30分前からになります。



…マットが必要です



…室内シューズをお持ちください



…お子様を連れてでも参加できます

お気軽にお問い合わせください

松戸運動公園

TEL 047-363-9241

住所 松戸市上本郷4434

11月

柿ノ木台公園体育館 教室スケジュール

1回 500円 (月・年会費なし) 初めての方もお気軽にお越し下さい♪

月	火	水	木	金	日
体幹美Body 定員 25名 11:05~11:55 高橋 	ステップクラス 定員 19名 15:10~16:00 佐藤 	ショートプログラム (ストレッチエクササイズ) 定員 25名 1回 200円 9:30~9:50 施設スタッフ	らくらくエアロ 定員 20名 15:00~15:50 神 	ラウンドフィットネス 定員 10名 10:00~10:50 嶋田 	リフレッシュヨガ 定員 25名 11/6(日) 11:00~11:50 11/20(日)・26(土) 9:00~9:50 金子 
7 14 21	1 8 15 22 29	2 9 16 30	10 17	4 11 18 25	6 20 26
ハワイアンフラ 定員 25名 12:05~12:55 手塚		リフレッシュヨガ 定員 25名 11/2・9・16・30(水) 10:00~10:50 11/23(水) 9:00~9:50 中野 	らくらくヨガ 定員 25名 16:00~16:50 神 	ピラティス 定員 25名 11:10~12:00 田中 	
7 14 21		2 9 16 23 30	10 17	4 18 25	
ザ・サーキット 定員 20名 13:00~13:50 嶋田   <i>軽い筋力アップ運動と音楽に合わせた有酸素運動で脂肪燃焼できます♪</i>		パワーコア 定員 25名 13:10~14:00 中山 	Dance! Dance! HipHop (小学生) 定員 25名 1回 700円 19:00~19:50 木曜キッズ  リサ	ヨガ 定員 25名 15:00~15:50 中野 	その他の情報は こちらからご確認いただけます  松戸運動公園ほか 8スポーツ施設 <input type="button" value="検索"/> 指定管理者 シンコースポーツ株式会社
4 11 18 25		2 9 16 30	3 10 17 24	4 11 18 25	
お気軽にお問い合わせください 柿ノ木台公園体育館 047-331-1131 住所 松戸市松戸 594-7	★マスクをご着用のうえ、ご参加をお願い致します。 ★マット・スリッパの貸出しはございません。ご自身でお持ちください。(大きめのタオル可) ★駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関でのご来館をお願い致します。 ★動画・撮影禁止となっております。ご了承ください。  ...マットが必要です  ...室内シューズをお持ちください		Dance!(フリースタイル) (中・高校生・大人) 定員 25名 1回 700円 20:00~20:50 リサ 	親子限定 親子フラ(年少~小学3年生) 定員 25名 17:00~17:50 手塚 お子様のみの参加はできません。 大人1名+お子様1名で 1,000円 それ以降は お一人につき500円	
		3 10 17 24	3 10 17 24	4 18	

11月

小金原体育館 教室スケジュール

1回 500円 (月・年会費なし) 初めての方もお気軽にお越し下さい♪

月	火	水	木	金	土	日	
ヨガ&ピラティス 定員16名 11:10~12:00 時間変更しています 大塚	リズム運動 定員16名 11:10~12:00 錠者	あさヨガ 定員16名 9:30~10:20 Eri	生活筋力向上 スロートレーニング 定員16名 11:10~12:00 18(金) 13:10~14:00 河合(18日代行:矢口)	ショートプログラム 定員16名 1回 200円 9:20~9:40 施設スタッフ	土曜ヨガ 定員16名 9:30~10:20 清野	POPピラティス 定員16名 11:10~12:00 Eri	
7 14 21	1 8 15 22 29	2 16 30	3 10 18 24	4 11 18 25	5 19 26	6 20 和室	
その他の情報は こちらからご確認ください  松戸運動公園ほか 8スポーツ施設 <input type="button" value="検索"/> 指定管理者 シンコーススポーツ株式会社		やさしいヨガ 定員16名 11:10~12:00 清野	木曜ヨガ 定員16名 13:10~14:00 河本	ピラティス 定員16名 10:00~10:50 大塚(18日代行:河本)		日曜ヨガ 定員16名 11:10~12:00 yoko	
		2 9 16 23 30	3 10 17 24	4 11 18 25		13	
★マスクをご着用のうえ、ご参加をお願い致します。 ★マット・スリッパの貸出しはございません。ご自身でお持ちください。(大きめのタオル可) ★駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関にてお越しください。 ★動画・撮影禁止となっております。ご了承ください。  ...マットが必要です  ...室内シューズをお持ちください				かけっこ教 (対象:年中~4年生) 定員20名 1回 700円 17:10~18:00 今月は第1・第3金曜日 草深		*お気軽にお問い合わせください* 小金原体育館 TEL 047-341-2242 住所 松戸市小金原6-4-1	
				4 18			

11月

常盤平体育館 教室スケジュール

1回 500円 (月・年会費なし) 初めての方もお気軽にお越し下さい♪

月	火	水	木	金	土	日
9月からの新教室 ピラティス&ストレッチ 定員 17名 11:10~12:00 千田	火曜ヨガ 定員 17名 11:10~12:00 村越	水曜ヨガ 定員 27名 11:05~11:55 事前予約不要 大塚	ショートプログラム (ストレッチエクササイズ) 定員 17名 1回 200円 11:10~11:30 施設スタッフ	やさしいヨガ 定員 17名 9:00~9:50 事前予約不要 清野	ハワイアンフラ 定員 17名 11:10~12:00 奥田	生活筋力向上 スロートレーニング 定員 17名 14:10~15:00 河合
7 14 21	1 8 15 22 29	2 16 23 30	3 17 24	4 11 18 25	5 12 19	13 27
スリムアップ エクササイズ 定員 17名 13:10~14:00 田中	ハワイアン キッズフラ 定員 17名 ※年中~小3まで 17:00~17:50 周防 1回700円	10月からの新教室 ヨガ&ピラティス 定員 27名 12:05~12:55 事前予約不要 大塚	初めてのフラ 定員 17名 11:40~12:30 奥田	10月からの新教室 骨盤ヨガ 定員 17名 10:00~10:50 事前予約不要 清野	水曜・金曜ヨガ 事前予約不要のお知らせ 10月度より水曜・金曜ヨガの事前予約は、不要となります。お間違いのないよう、よろしくお願い致します。 また、同日の連続参加も可能となります。 (例:10/4(水)水曜ヨガ、ヨガ&ピラティス連続参加可能)	
7 14 21	1 8 15 22 29	2 16 23 30	3 17 24	4 11 18 25		
その他の情報は こちらからご確認いただけます  松戸運動公園ほか 8スポーツ施設 <input type="button" value="検索"/> 指定管理者 シンコースポーツ株式会社		★マスクをご着用のうえ、ご参加をお願い致します。 ★マット・スリッパの貸出しはございません。ご自身でお持ちください。(大きめのタオル可) ★駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関でのご来館をお願い致します。 ★動画・撮影禁止となっております。ご了承ください。			*お気軽にお問い合わせください* 常盤平体育館 TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平松葉町1-3	
		 ...マットが必要です	 ...室内シューズをお持ちください			