

12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!!

月					火	水				木				金			
ラウンドフィットネス						かけっこ教室				タオル体操				簡単フラダンス			
定員10名 月曜日 10:00~10:50 1回 700円 錠者 						(年中~4年生) 定員20名 水曜日 17:00~18:00 1回 1,000円 <small>※雨天中止の判断は、当日16時までにいたします。ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。</small> 草深				定員20名 内容変更! 10:00~10:50  錠者 				定員34名 10:00~10:50 根岸 			
5	12	19				7	14	21	28	1	8	15	22	2	9	16	23
パワーヨガ						NEW! ザ・サーキット				やさしいヨガ				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 検索 指定管理者 シンコースポーツ株式会社			
定員15名 11:10~12:00 根本  						定員30名 11:10~12:00 山上 				定員15名 11:10~12:00 大塚  							
5	12	19				7	14	21		8	15	22					

★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

12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 14:00~14:50 神 	ラウンドフィットネス 定員 10名 期間限定 ① 10:00~10:50 ② 11:10~12:00 嶋田 	リフレッシュヨガ 定員 25名 12/17(土) 10:00~10:50 12/18・25(日) 10:00~10:50 金子 
5 12 19	6 13 20	7 14 21 28	1 8 15	2 9 16 23	17 18 25
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 10:00~10:50 中野 	らくらくヨガ 定員 25名 15:00~15:50 神 	ピラティス 定員 25名 11:10~12:00 田中 	ザ・サーキット 定員 20名 金 13:10~14:00 嶋田 
5 12 19		7 14 21 28	1 8 15	2 9 16 23	2 9 16 23
★イベント教室 エアロコンディショニング 定員 20名 14:00~14:50 神 	*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	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 こちらからご確認ください  <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 </div> <input type="button" value="検索"/> 指定管理者 シンコースポーツ株式会社
12 19		7 14 21 28	1 8 15 22	2 9 16 23	
★イベント教室 らくらくヨガ 定員 25名 15:00~15:50 神 	★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) 金曜日開催♪ 定員 25名 お子様のみの参加はできません。 17:00~17:50 手塚	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	
12 19			1 8 15 22	2 9 16 23	

12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 河合	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
5 12 19	6 13 20 27	7 21	1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24	11 18
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		日曜ヨガ 定員16名 11:10~12:00 yoko
		7 14 21 28	1 8 22	2 9 16 23		4
★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 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	
				9 23		

12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 11日 11:10~12:00 18、25日 14:10~15:00 高橋		
5 12 19	6 13 20 27	7 14 21 28	1 15 22	2 9 16 23	10 17 24	11 18 25		
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)			
5 12 19	6 13 20	7 14 21 28	1 15 22	2 9 16 23				
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	