

# 1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!!**  
**※使用するお部屋が都度変更になる場合がございます。ご了承下さい。**

月	火	水	木	金
<b>ラウンドフィットネス</b> 定員10名 月曜日 10:00~10:50 1回 700円 錠者(9日代行:猪又)		<b>ザ・サーキット</b> 定員30名 11:10~12:00 山上	<b>タオル体操</b> 定員20名 10:00~10:50 錠者	<b>簡単フラダンス</b> 定員34名 10:00~10:50 根岸
9 16 30		11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27
<b>パワーヨガ</b> 定員15名 11:10~12:00 根本		<b>かけっこ教室</b> (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時までに行います。 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	<b>やさしいヨガ</b> 定員15名 11:10~12:00 大塚	その他の情報は こちらからご確認いただけます
9 16 30		11 18 25	5 12 19 26	 <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"/>

★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



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



# 1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
<b>体幹美Body</b> 定員 25名 11:05~11:55 高橋	<b>ステップクラス</b> 定員 19名 15:10~16:00 佐藤	<b>ショートプログラム (ストレッチエクササイズ)</b> 定員 25名 <b>1回 200円</b> 9:30~9:50 施設スタッフ	<b>らくらくエアロ</b> 定員 20名 1/5(木) 14:00~14:50 1/12-19(木) 15:00~15:50 神	<b>ラウンドフィットネス</b> 定員 10名 <b>期間限定</b> ① 10:00~10:50 ② 11:10~12:00 嶋田	<b>リフレッシュヨガ</b> 定員 25名 10:00~10:50 金子
9 16 30	10 17 24	11	5 12 19	6 13 20 27	8 15 22 29
<b>ハワイアンフラ</b> 定員 25名 12:05~12:55 手塚		<b>リフレッシュヨガ</b> 定員 25名 1/11 10:00~10:50 1/18-25 9:00~9:50 中野	<b>らくらくヨガ</b> 定員 25名 1/5(木) 15:00~15:50 1/12-19(木) 16:00~16:50 神	<b>ピラティス</b> 定員 25名 11:10~12:00 田中	<b>ザ・サーキット</b> 定員 10名 <b>金曜日</b> 13:10~14:00 嶋田
9 16 30		11 18 25	5 12 19	6 13 20 27	6 13 20 27
<b>★イベント教室</b> <b>エアロコンディショニング</b> 定員 20名 14:00~14:50 神	<b>*お気軽にお問い合わせください*</b> <b>柿ノ木台公園体育館</b> <b>047-331-1131</b> 住所 松戸市松戸 594-7	<b>パワーコア</b> 定員 25名 13:10~14:00 中山	<b>Dance! Dance! HipHop (小学生)</b> 定員 25名 <b>1回 700円</b> 19:00~19:50 <b>木曜キッズ</b> リサ	<b>ヨガ</b> 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 シンコーススポーツ株式会社
9 16 30		11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	
<b>★イベント教室</b> <b>らくらくヨガ</b> 定員 25名 15:00~15:50 神	<b>*マスクをご着用のうえ、ご参加をお願い致します。*</b> <b>*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)</b> <b>*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。*</b> <b>*動画・撮影禁止となっております。ご了承ください。*</b> ...マットが必要です  ...室内シューズをお持ちください		<b>Dance!(フリースタイル) (中・高校生・大人)</b> 定員 25名 <b>1回 700円</b> 20:00~20:50 リサ	<b>親子限定</b> <b>親子フラ(年少~小学3年生) 金曜日</b> 定員 25名 17:00~17:50 手塚	<b>お子様のみの参加はできません。</b> <b>大人1名+お子様1名で</b> <b>1,000円</b> <b>それ以降は</b> <b>お一人につき500円</b>
9 16 30			5 12 19 26	6 13 20 27	



# 1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
<b>ピラティス&amp;ストレッチ</b> 定員 17名 11:10~12:00 千田	<b>火曜ヨガ</b> 定員 17名 11:10~12:00 村越	<b>水曜ヨガ</b> 定員 27名 11:05~11:55 <b>事前予約不要</b> 大塚	<b>ショートプログラム (ストレッチエクササイズ)</b> 定員 17名 1回 200円 11:10~11:30 施設スタッフ	<b>やさしいヨガ</b> 定員 17名 9:00~9:50 <b>事前予約不要</b> 清野	<b>イベント教室 ヨガ&amp;足裏リンパ</b> 定員 17名 9:30~10:20 清野	<b>生活筋力向上 スロートレーニング</b> 定員 17名 8・15・29日 11:10~12:00 22日 14:10~15:00 高橋
9 16 30	10 17 24 31	11 18 25	5 12 26	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29
<b>スリムアップ エクササイズ</b> 定員 17名 13:10~14:00 田中	<b>ハワイアン キッズフラ</b> 定員 17名 ※年中~小3まで 17:00~17:50 周防 1回700円	<b>ヨガ&amp;ピラティス</b> 定員 27名 12:05~12:55 <b>事前予約不要</b> 大塚	<b>初めてのフラ</b> 定員 17名 11:40~12:30 奥田	<b>骨盤ヨガ</b> 定員 17名 10:00~10:50 <b>事前予約不要</b> 清野	<b>ハワイアンフラ</b> 定員 17名 11:10~12:00 奥田	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 約は不要となりました。 お間違いないよう、よろしくお願 い致します。 また、同日の連続参加も可能と なりました。 (例:10/4(水)水曜ヨガ、ヨガ& ピラティス連続参加可能)
9 16 30	10 17 24 31	11 18 25	5 12 26	6 13 20 27	7 14 21 28	
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"/>		★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* <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	
指定管理者 シンコースポーツ株式会社		 …マットが必要です	 …室内シューズをお持ちください			