

2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				
ラウンドフィットネス						NEW! ザ・サーキット					タオル体操					簡単フラダンス				
定員10名						定員30名 					定員20名 内容変更!					定員34名				
月曜日 10:00~10:50						11:10~12:00					10:00~10:50 					10:00~10:50				
1回 700円						山上					錠者 					根岸 				
錠者 						1 8 15 22					2 9 16 23					3 10 17 24				
6	13	20				かけっこ教室					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  <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>				
パワーヨガ						(年中~4年生) 定員20名					定員15名 									
定員15名						水曜日 17:00~18:00					11:10~12:00 									
11:10~12:00						1回 1,000円 					大塚									
根本 						※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。					草深					指定管理者 シンコースポーツ株式会社				
6	13	20				1 8 15 22					2 9 6 23									

★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

2月

柿/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(2/17猪又)	リフレッシュヨガ 定員 25名 10:00~10:50 金子
6 20	14 21 28	8 22	2 9 16 23	3 ①のみ 10 17 代行 24	5 12 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 2/1. 15 9:00~9:50 2/8. 22 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(2/17佐藤)
6 13 20		1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24	3 10 17 代行 24
★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/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 13:00~13:50 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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 松戸運動公園ほか 8スポーツ施設 <input type="button" value="検索"/> </div> 指定管理者 シンコーススポーツ株式会社
6 13 20		1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24	
★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ま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 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
6 13 20			2 9 16 23	3 10 17 24	

2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
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	イベント教室 ヨガ&足裏リンパ 定員 17名 9:30~10:20 清野	生活筋力向上 スロートレーニング 定員 17名 5、12、26日 11:10~12:00 19日 14:10~15:00 高橋・河合
6 13 20	7 14 21 28	1 8 15 22	23	3 10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26
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	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	骨盤ヨガ 定員 17名 10:00~10:50 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	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)
6 13 20	7 14 28	1 8 15 22	16 23	3 10 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。	…マットが必要です 	…室内シューズをお持ちください 	＊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	