

3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 月曜日 10:00~10:50 1回 700円 錠者 						定員30名  11:10~12:00 嶋田					定員20名 内容変更! 10:00~10:50  錠者 					定員34名 10:00~10:50 根岸 				
6	13	20				1	8	15	22	29	2	9	16	23	30	3	10	17	24	31
パワーヨガ						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				
定員15名 11:10~12:00  根本 						(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15名 11:10~12:00  大塚 					 <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>				
6	13	20				1	8	15	22		2		16	23	30	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

3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 3/6・13 11:05~11:55 3/20 10:05~10:55 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 <small>期間限定</small> <small>2部制</small> ① 10:00~10:50 ② 11:10~12:00 嶋田					リフレッシュヨガ 定員 25名 10:00~10:50 金子				
6	13	20			14	28				8	22	29			2	9	16	30		3	10	17	24	31	5	12	19	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 3/1・15 9:00~9:50 3/8・22・29 10:00~10:50 中野 (22日金子)					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(24日千田)					ザ・サーキット 定員 20名 金 13:10~14:00 嶋田				
6	13									1	8	15	22	29	2	9	16	30		3	10	24	31		3	10	17	24	31
★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。 ...マットが必要でず ...室内シューズをお持ちください										パワーコア 定員 25名 13:05~13:55 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(24日神)					★イベント教室 対象:年少~大人 ①フラ&ストレッチ ②フラ&リミック 定員 各20名 ①10:05 ~ 10:55 ②11:05 ~ 11:55 手塚				
お気軽にお問い合わせください					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										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				
柿ノ木台公園体育館 047-331-1131 住所 松戸市松戸 594-7					指定管理者 シンコーススポーツ株式会社										2 9 16 30					3 24 31									

3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 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 ※4日代行:yoko 清野	POPピラティス 定員16名 11:10~12:00 Eri
6 13 20	7 14 21 28	1 15 29 和室 和室	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31	4 11 18 25	5 19
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		やさしいヨガ 定員16名 11:10~12:00 清野	リズム運動& ストレッチ (イベント教室) 定員16名 13:10~14:00 錠者	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	
		1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31	12 26 和室	
★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	かけっこ教室 (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 改修工事の為、3/1以降 当施設へお問い合わせ下さい。 住所 松戸市小金原6-4-1	
		10 24				

3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 (3/31 村越)	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 12、19、26日 11:10~12:00 5日 14:10~15:00 河合
6 13 20	7 14 21 28	1 8 15 22 29	9 16 23 30	3 10 17 24 31	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 (3/31・ヨガ 村越)	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)	
6 13	7 14 28	1 8 15 22 29	9 16 23 30	3 10 17 24 31		
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		<ul style="list-style-type: none"> ★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		