

11月

松戸運動公園 教室スケジュール

1回 600円 (月・年会費なし)

※教室の料金支払い受付が武道館に戻ります!
※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 定員10名 月曜日 10:10~11:00 1回 700円 永吉 															いすde体操 定員20名 10:00~10:50 錠者 					簡単フラダンス 定員34名 10:00~10:50 									
6	13														2	9	16	23	30	10	17	24							
					NEW 骨盤ストレッチ 定員20名 10:45~11:35 										NEW ピラティス 定員17名 10:00~10:50 														
					7	14	21	28											2	9	16	23	30						
ヨガ 定員15名   11:10~12:00 根本										エアロと筋トレ(旧・ザ・サーキット) 定員30名  11:10~12:00 永吉					やさしいヨガ 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 <input type="button" value="検索"/> </div> 指定管理者 シンコースポーツ株式会社									
6	13	20								1	8	22	29		2	9	16	23	30										
かけっこ教室① (年中~4年生) 定員20名 月曜日 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					NEW キッズフラ (小学1年生~4年生) 定員15名  火曜日 17:10~18:00 9月5日~11月28日 毎週火曜日 開催 担当:根岸 7,000円 ※事前申込一括払い 草深					かけっこ教室② (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										~X(旧Twitter)開設中~ matsudo_kouenで 検索 教室スケジュール、イベント情報等を 随時更新しています!									
6	13	20			7	14	21	28		1	8	15	22	29															
<p>★マスクは個人の判断に委ねます。あらかじめご了承ください。</p> <p>★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)</p> <p>★受付開始時間は教室開始時間の30分前からになります。</p>																													
 ...マットが必要です										 ...室内シューズをお持ちください					 ...タオルが必要です					 ...お子さま対象フラダンス					 ...お子様を連れてでも参加できます				
<p>*お気軽にお問い合わせください*</p> <p>松戸運動公園</p> <p>TEL 047-363-9241</p> <p>住所 松戸市上本郷4434</p>																													

11月

柿ノ木台公園体育館 教室スケジュール

1回 600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 11:05~11:55 高橋 	パワーヨガ 13:00~13:50 中野 	リフレッシュヨガ 10:00~10:50 中野 	らくらくエアロ 14:00~14:50 神 	ラウンドフィットネス 定員 14名 10:00~10:50 	リフレッシュヨガ 10:00~10:50 金子 
6 20	7 21 28	1 8 15 22 29	2 9 23 30	3 17 24	5 12 19 26
ハワイアンフラ 12:05~12:55 手塚 	ステップクラス 定員 19名 15:10~16:00 佐藤 	パワーコア 13:05~13:55 中山 	らくらくヨガ 15:00~15:50 神 	ピラティス 3日 10:05~10:55 10.17.24日 11:10~12:00 田中 	6000円の回数券 販売してます♪ 
6 13 20	14 28	1 8 15 22 29	2 9 23 30	3 10 17 24	
ZUMBA 13:00~13:50 リサ 	ハワイアン キッズフラ (年中~小学4年生) 1回 700円(親子参加1,000円) 17:00~17:50 手塚 			ヨガ 15:00~15:50 中野 	
6 20	7 21			3 10 17 24	
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	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	X(旧Twitter)開設中 @santaiikukan または松戸市三体育館で検索 教室スケジュール、 イベント情報等を 随時更新しています!	ダンス初中級クラス (小学生~大人) 1回 700円 19:10~20:00 リサ 	★各教室において感染対策に基づき参加をお断りする場合がございます。 ★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。	
			2 16 30	 ...マット必要です	 ...シューズ必要です

11月

常盤平体育館 教室スケジュール

1回 600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 11:10~12:00 千田	火曜ヨガ 11:10~12:00 村越	水曜ヨガ 11:05~11:55 大塚	初めてのフラ 11:40~12:30 奥田	ヨガ&ストレッチ 9:00~9:50 清野	イベント教室 足裏リンパ&ヨガ 9:30~10:20 清野	生活筋力向上 スロートレーニング 5日 14:10~15:00 12日 11:10~12:00 上野	
6 13 20	14 フレ 21 フレ 28 フレ	1 8 15 22 29	2 小体 9 小体 16 金曜日 30 小体	3 10 17 24	11 フレ 18 金曜日 25 金曜日	5 12	
ソフトエアロビクス 13:10~14:00 田中	ハワイアンキッズフラ (対象:年中~小学4年生) 1回 700円(親子参加 1000円) 17:00~17:50 周防	ヨガ&ピラティス 12:05~12:55 大塚		骨盤ヨガ 10:00~10:50 清野	ハワイアンフラ 11:10~12:00 奥田	6000円の回数券 販売してます♪ 	
13 20	7 21 28	1 8 15 22 29		3 10 17 24	11 金曜日 18 金曜日 25 金曜日		
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"/>	★各教室において感染対策に基づき参加をお断りする場合がございます。 ★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。			X(旧Twitter)開設中 @santaiikukan または松戸市三体育館で検索 教室スケジュール、 イベント情報等を 随時更新しています！	*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		
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					