

1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) 武道館受付にてお支払い下さい。

※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 10:10~11:00  1回 700円 永吉 | 骨盤ストレッチ 定員10名 10:45~11:35  清野 | エアロと筋トレ <small>(旧:ザ・サーキット)</small> 定員30名 11:10~12:00  永吉 | いすde体操 定員20名 10:00~10:50  鏡者 | 簡単フラダンス 定員34名 10:00~10:50 根岸  |
| 15 29 体 体 | 16 30 武多2 武多2 | 10 17 24 31 武多1 武多1 武多1 武多1 | 11 18 会 会 | 5 12 19 26 小体1 小体1 小体1 小体1 |
| ヨガ 定員15名 11:10~12:00  根本  | キッズフラダンス 定員15名(小学1年生~6年生) 17:10~18:00  1月9日~3月19日全11回 7,000円 ※事前申込一括払い 根岸 | かけっこ教室② 定員20名(年中~4年生) 17:00~18:00 1回 1,000円 草深 | ピラティス 定員17名 10:00~10:50  大塚 | 6,000円分の回数券 販売してます。  600円分 (1枚)オマケで ついてくる♪ |
| 15 29 武多2 武多2 | 9 16 30 武多2 武多2 武多2 | 10 17 24 31 陸 陸 陸 陸 | 11 18 25 柔 柔 小体1 | |
| かけっこ教室① 定員20名(年中~4年生) 17:00~18:00 1回 1,000円 草深 | NEW ガールズキック 定員 15名 19:00~20:00  1回 1,650円 西川 | ※かけっこ教室 雨天の場合、当日16 時迄に判断致します。  | やさしいヨガ 定員15名 11:10~12:00  大塚  |  |
| 15 29 陸 陸 | 9 16 30 武多2 武多2 武多2 | | 11 18 25 柔 柔 小体1 | |
| ★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。 ★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。 | | | その他の情報はこちらからご確認下さい。  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 *お気軽にお問い合わせください* | |
|  ...マットが必要です  ...室内シューズをお持ちください  ...タオルが必要です  ...お子様を連れてでも参加できます  ...お子様対象フラダンス | | | ~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! | |
| | | | 松戸運動公園 TEL047-363-9241 住所 松戸市上本郷4434 | |

1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 | | | | | パワーヨガ | | | | リフレッシュヨガ | | | | らくらくエアロ | | | | ラウンドフィットネス | | | | リフレッシュヨガ | | | | | |
| 11:05~11:55 高橋  | | | | | 13:00~13:50 中野  | | | | 10:00~10:50 中野  | | | | 14:00~14:50 神  | | | | 定員 14名 10:00~10:50  | | | | 10:00~10:50 金子  | | | | | |
| 15 | 29 | | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 10 | 17 | 24 | 31 | 11 | 25 | | | | 19 | 26 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| ハワイアンフラ | | | | | ステップクラス | | | | パワーコア | | | | らくらくヨガ | | | | ピラティス | | | | 6000円の回数券 販売してます♪  | | | | | |
| 12:05~12:55 手塚  | | | | | 定員 19名 15:10~16:00 佐藤  | | | | 13:05~13:55 中山  | | | | 15:00~15:50 神  | | | | 11:10~12:00 田中  | | | | | | | | | |
| 8 | 15 | 29 | | | 9 | 23 | 30 | | 10 | 17 | 24 | 31 | 11 | 25 | | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | | |
| ZUMBA | | | | | 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) | | | |  | | | |  | | | | ヨガ | | | |  | | | | | |
| 13:00~13:50 リサ  | | | | | 17:00~17:50 手塚  | | | | | | | | | | | | 15:00~15:50 中野  | | | | | | | | | |
| 15 | 29 | | | | 9 | 23 | | | | | | | | | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | | | |
| *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"/> | | | |  shutterstock.com · 2175058315 | | | | 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。 ...マット必要です  ...シューズ必要です  | | | | | | | | | |
| | | | | | 指定管理者 シンコーススポーツ株式会社 | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | 18 | | | | |

1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 7, 28日 11:10~12:00 14, 21日 14:10~15:00 河合 |
| 8 15 29 | 9 16 23 30 | 10 17 24 31 | 18 25 <small>会議室 小休</small> | 5 12 19 26 | 6 13 20 27 | 7 14 21 28 |
| ソフトエアロビクス 13:10~14:00 田中 | ★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) ★動画・撮影禁止となっております。ご了承ください。 | ヨガ&ピラティス 12:05~12:55 大塚 | …マットが必要です …室内シューズをお持ちください | 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♪  |
| 8 15 29 | | 10 17 24 31 | | 5 12 19 26 | 6 13 20 27 <small>会議室 会議室 会議室 会議室</small> | |
| 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 検索 指定管理者 シンコーススポーツ株式会社 | 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！” | 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  | キッズ 教室 かけっこ+マラソン教室 定員 25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* 常盤平体育館 TEL 047-386-0111 住所 松戸市常盤平 松葉町1-3 | | |
| | | 10 24 | | 5 12 19 | | |