

# 7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
<b>ラウンドフィットネス</b> 定員10名 <b>10:10~11:00</b> <b>1回 700円</b>  永吉		<b>エアロと筋トレ</b> <small>(旧:ザ・サーキット)</small> 定員15名 <b>11:10~12:00</b>  永吉	 <b>いすde体操</b> 定員20名 <b>10:00~10:50</b> 鏡者	<b>簡単フラダンス</b> 定員34名 <b>10:00~10:50</b> 根岸 
1 8 29 <small>体 体 体</small>		3 10 31 <small>武多1 武多1 武多1</small>	11 18 25 <small>会 会 会</small>	5 12 19 26 <small>小体1 小体2 小体1 小体1</small>
<b>ヨガ</b> 定員15名 <b>11:10~12:00</b>  根本 	<b>キッズフラダンス</b> 定員15名(小学1年生~6年生) <b>17:10~18:00</b> 10月8日~12月17日全11回 7,000円 ※事前申込一括払い 周防	<b>かけっこ教室②</b> 定員20名(年中~4年生) <b>17:00~18:00</b> <b>1回 1,000円</b> 草深	<b>ピラティス</b> 定員15名 <b>10:00~10:50</b>  大塚	<b>NEW 縄跳び教室</b> 定員8名(年中~4年生) <b>18:10~18:50</b>   田村
1 8 15 29 <small>武多2 武多2 武多2 武多2</small>	<b>次回開催は10月!!</b>	3 10 17 24 31 <small>陸 陸 陸 陸 陸</small>	4 11 18 25 <small>柔 柔 柔 柔</small>	<b>次回開催は10月!!</b>
<b>かけっこ教室①</b> 定員20名(年中~4年生) <b>17:00~18:00</b> <b>1回 1,000円</b> 草深			<b>やさしいヨガ</b> 定員15名 <b>11:10~12:00</b>  大塚 	
1 8 29 <small>陸 陸 陸</small>			4 11 18 25 <small>柔 柔 柔 柔</small>	
<b>NEW ZUMBA</b> 定員15名 <b>19:15~20:00</b>  渡邊	<b>6,000円分の回数券販売してます。</b> <b>600円分(1枚)オマケでついてくる♪</b> 	<b>※かけっこ教室 雨天の場合、当日16時迄に判断致します。</b> 	<b>NEW リズム体操ダンス</b> 定員15名(小学1年生~6年生) <b>17:10~18:00</b>  河野	
1 15 <small>小体2 小体2</small>			4 11 18 25 <small>武多1 武多1 武多1 武多1</small>	
<b>★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。</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>★受付開始時間は教室開始時間の30分前からになります。</b>			<b>~X(旧Twitter)開設中~</b> <b>matsudo_kouen</b> 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！	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: 2px; text-align: center;">             松戸運動公園ほか              8スポーツ施設              検索           </div> 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	 ...お子様連れでも参加できます  ...お子様対象フラダンス	 ...タオルが必要です  ...縄跳びをお持ちください		<b>松戸運動公園</b> TEL047-363-9241 住所 松戸市上本郷4434

# 7月

# 柿/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
<b>体幹美Body</b> 11:05~11:55 高橋 	<b>パワーヨガ</b> 13:05~13:55 中野 	<b>リフレッシュヨガ</b> 10:00~10:50 中野 	<b>らくらくエアロ</b> 14:00~14:50 神 	<b>ラウンドフィットネス</b> 定員 14名 10:00~10:50 	<b>リフレッシュヨガ</b> 7日 11:05~11:55 10:00~10:50 金子 
1 8	2 9 16 30	3 10 17 24 31	4 11 18 25	5 19 26	6 7 14 21 28
<b>ハワイアンフラ</b> 12:00~12:50 手塚 	<b>ステップクラス</b> 定員 19名 15:10~16:00 佐藤 	<b>パワーコア</b> 13:05~13:55 中山 	<b>らくらくヨガ</b> 15:00~15:50 神 	<b>ピラティス</b> 11:10~12:00 田中 	6000円の回数券 販売してます♪ 
1 8	2 9 16	3 10 17 24 31	4 11 18 25	5 12 19 26	
<b>ZUMBA</b> 13:05~13:55 リサ 	<b>ハワイアン キッズフラ</b> (年中~小学4年生) 1回 700円(親子参加1,000円) 17:00~17:50 手塚 	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!		<b>ヨガ</b> 15:00~15:50 中野 	
1 8	9 16 23			5 12 19 26	
*お気軽にお問い合わせください* <b>柿/木台公園体育館</b> <b>047-331-1131</b> 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 シンコーススポーツ株式会社	<b>ダンス初中級クラス</b> 1回 700円(小学生~大人) 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
			4 11 18 25		

# 7月

# 小金原体育館 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	
<b>ピラティス</b>  11:10~12:00 大塚	<b>期間限定教室 火曜ヨガ</b>  10:00~10:50 村越	<b>生活筋力向上 スロートレーニング</b> 10:00~10:50 河合	<b>ストレッチ・ピラティス</b>  11:10~12:00 千田	<b>パワーヨガ</b>  9:10~10:00 開催時間変更 中野	<b>ストレッチ・ヨガ</b>  9:30~10:20 みゆき	<b>日曜ヨガ</b>  11:10~12:00 yoko	
1 8 15 29	2 9 16 23 30 和室 和室 和室 和室 和室	3 10 17 24 31	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	7 21	
<b>月曜ヨガ</b>  12:10~13:00 大塚	<b>リズム運動</b>  11:10~12:00 錠者	<b>やさしいヨガ</b>  11:10~12:00 みゆき		<b>かけっこ教室</b> (対象:年中~4年生) 1回 700円 定員 25名 17:10~18:00 草深 	6,000円回数券 7,000円回数券 販売しています 	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!	
1 8 15 29	2 9 23 30	3 10 17 24 31		5 12 19 26			
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                          検索                     </div>	<p>★4/1より2024年度回数券販売!!</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>★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。</p> <p>★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もございます。</p> <p>★動画・撮影禁止となっております。ご了承ください。</p> <p> …マットが必要です  …室内シューズをお持ちください</p>				<p>* お気軽にお問い合わせください*</p> <p><b>小金原体育館</b></p> <p>TEL 047-341-2242</p> <p>住所 松戸市小金原6-4-1</p>		
指定管理者 シンコースポーツ株式会社							