

松戸運動公園 運動教室のご案内 (50分教室)

	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
開催場所	柔道場	柔道場			武道館 多目的室①
9:00					
10:00		ヨガ 10:00~ (佐藤) 1回¥500 		健筋運動(65歳~) 10:00~ (錠者) 1回¥500	Total Body Work 10:00~ (佐藤) 1回¥500 
11:00	パワーヨガ 11:00~ (根本) 1回¥500		ズンバ 11:10~ (佐藤) 1回¥500		健やか体操 11:10~ (佐藤) 1回¥500 
12:00	お気軽にお問い合わせください。松戸運動公園 047-363-9241				
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

※選挙、災害等で教室開催が出来ない場合、開催日時を変更する場合がございます。

曜日	教室名	内容(50分教室)	時間	室内履き	料金	難易度
月曜	パワーヨガ(50分)	中級者からの強度高めのヨガ もちろん初心者でも大丈夫!	11:00~	不要	¥500	初級~中級
火曜	ヨガ(50分)	初めての方も安心して行える内容	10:00~	不要	¥500	初級~中級
	ズンバ(50分)	ラテンの音楽に合わせてストレス解消	11:10~	必要	¥500	初級~中級
木曜	健筋運動(50分)	高齢者向けプログラム 下半身を中心に体全体の筋力アップ	10:00~	必要	¥500	初級~中級
金曜	Total Body Work(50分)	身体の弱いところ、引き締めたいところを少しずつ鍛えていきます。	10:00~	必要	¥500	初級~中級
	健やか体操(50分)	日常生活に必要な運動を無理なく様々な用具を用いてトレーニングを行う	11:10~	必要	¥500	初級~中級
	簡単フラダンス(50分)	簡単そうに見える動きでもかなりの運動量、リラックスして運動を行える	10:00~	不要	¥500	初級

※ 土日、祝日はレッスンは休講です。その他予約状況等によって休講することもあります。

参加をお待ちしております