

9月 松戸運動公園 教室スケジュール

1回 500円(年・月会費なし)
全教室、予約は不要です。初めての方・初心者の方もお気軽にお越しください♪

…お子様を連れでも参加できます
…室内シューズをお持ちください

月	火	水	木	金
やさしいヨガ 10:00~10:50 SAKI	ヨガ《定員45名》 10:00~10:50 佐藤	新教室♪ チェアヨガ 14:00~14:50 TOMOKA	いすde体操 10:00~10:50 錠者	簡単フラダンス 10:00~10:50 根岸
2 9 16 23 30	3 10 17	18 25	5 12 19 26	6 13 20 27
パワーヨガ 11:00~11:50 根本	ズンバ《定員45名》 11:10~12:00 佐藤	椅子に腰掛けたままの動きや、手を掛けたり身体をあずけたポーズなど椅子があれば手軽に行えるヨガです	ピラティス 11:00~11:50 マリコ	ヨガ 11:00~11:50 大塚
2 9 16 23 30	10	KIDS教室開催中!	5 12 19 26	6 13 20 27
ラウンドフィットネス《定員10名》 月曜日 10:00~10:50 1回 700円 錠者	水曜日 10:00~10:50 1回 700円 長瀬・山西	Hip Hop (小学生~中学生) 火曜日 17:10~18:00 1回 700円 リサ	骨盤ヨガ 14:00~14:50 SAKI	教室詳細はHPでご確認いただけます 松戸運動公園 検索 指定管理者 シンコースポーツ株式会社
2 9 16 23 30	4 11 18 25	10 17	5 12 19 26	
<ul style="list-style-type: none"> お支払いは武道館受付にて行います。開始10分前にはお越しください。 動きやすい服装でお飲み物、タオル等ご準備ください。(ヨガマットの無料貸出しございます) 対象は18歳以上です。 17時以降のキッズ教室はお子様の送迎をお願いいたします。 祝日や予約状況により休講や、教室内容及び担当者の変更もございます。予めご了承ください。 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いたします。 			運動公園・柿ノ木台・小金原・常盤平 どこでも使える! 教室回数券販売中! 有効期限:2020年3月31日 11枚つづりで教室1回分お得! お買い求めは各体育館受付まで	*お気軽にお問合せください* 松戸運動公園 TEL 047-363-9241 住所 松戸市上本郷 4434