

開催教室のご案内



・・・室内シューズが必要です。

		主な開催場所
ラウンド フィットネス	5台の油圧式マシンでの筋力トレーニングと、ステップ運動を30秒ずつ交互に繰り返すサーキットトレーニングです マシントレーニングと有酸素運動で、脂肪燃焼&筋力UP！	運動公園
ZUMBA	ラテンの音楽に合わせて踊りながらエクササイズ！ 簡単な動きをミックスしてるので誰でも楽しみながらストレス解消！	運動公園 柿ノ木台
ヨガ	心・体・呼吸を通してポーズをとっていきます 初めての方、体の硬い方でも安心して参加できる教室です 自分のペースで心と体をリフレッシュ	運動公園 柿ノ木台 小金原・常盤平
パワーヨガ	通常のヨガよりも負荷の強いポーズを取り入れたヨガです ポーズを取りながら筋力UPも期待できます！初心者でも大丈夫！	運動公園
骨盤ヨガ	骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたレッスンです 骨盤を動かして身体のバランスを整えましょう	運動公園 小金原・常盤平
ママヨガ	生後2ヶ月以上のお子様を連れて参加できる、ママを対象とした教室です 周りを気にせずヨガを楽しんで、産後の身体をのびのびほぐしてください♪	柿ノ木台
ピラティス	背骨や骨盤を支える体の奥深い筋肉を鍛えます 体の歪みを改善して、体に芯が通ったような美しい姿勢に♪	運動公園 柿ノ木台 小金原・常盤平
体幹美Body	ストレッチをしながら体幹を鍛え、 しなやかで活動的な美Bodyを手に入れましょう！！	柿ノ木台
リズム& ストレッチ	リズムに合わせて身体を動かして、血行促進！ ストレッチにはフェイスタオルをご用意ください	柿ノ木台
ボディメイキング	ボールを使ったり、リズム運動を取り入れて基礎体力向上！！	運動公園
楽々エアロ	音楽に合わせて簡単な動作を行ないます 筋トレコンディショニングなど様々な要素を取り入れます	柿ノ木台
ボールdeリズム	軟らかいボールを使ったリズム運動で筋力と柔軟性を高めていく どなたでも楽しめるエクササイズです。	小金原・常盤平
フラ	簡単そうに見える動きでもかなりの運動量、ダイエットにも効果あり！ 優雅なハワイアンソングでリラックスして運動を行なえます 初心者の方も基本のステップからできますのでお気軽にどうぞ	運動公園 柿ノ木台 小金原・常盤平
生活筋力向上 スロートレーニ ング	椅子を使った気軽な体操で、運動不足をゆっくり解消！ 日常生活に必要な筋肉を無理なく維持・向上させていきましょう ※常盤平体育館は室内シューズが必要です。	小金原 常盤平
ストレッチ& JAZZバレエ	ストレッチで全身の柔軟性を高め、バレエの動きやJAZZダンスで 基礎代謝を上げていきましょう！	柿ノ木台
KIDS HipHop	小学生～中学生までが対象の、初心者から楽しめるダンス教室です	運動公園 柿ノ木台
KIDS かけっこ教室	腕や脚の使い方、姿勢、走り方にはコツがある！年長～小学生を対象に 早く走るコツを教えます！陸上競技場のトラックを走りぬけよう！！	運動公園
KIDS キッズフラ	ハワイの音楽にあわせて踊ってみよう！基本のステップは覚えやすく ゆったりなので、運動の苦手な子ものんびりさんも楽しめます♪	柿ノ木台
KIDS はじめてのバレエ	初めてバレエを習う子に向けた初級入門の教室です！ バレエシューズのご用意は要りません。お気軽にお越しください！	運動公園

松戸運動公園

松戸三体育館

各教室の曜日・日時等、詳しくはお気軽にお問合せ下さい。
またHPでも確認できます。



松戸運動公園 047-363-9241
柿ノ木台公園体育館 047-331-1131

小金原体育館 047-341-2242
常盤平体育館 047-386-0111

指定管理者 シンコースポーツ株式会社