

松戸運動公園 教室スケジュール

事前予約不要のレッスンです！(当日、武道館受付にてお申し込みいただけます)
 初めての方・初心者の方もお気軽にお越しください！ **1回500円！！**

月	火	水	木	金
【やさしいヨガ】 10:00~10:50 武道館多目② 初心者の方への入門教室です！ゆっくりとしたペースで行うので、安心して参加できるクラスです※お子様を連れてきてOK 担当<相澤>	【ヨガ】 10:00~10:50 柔道場 心・体・呼吸を通じてやさしいポーズをとっていきます。初めての方や体の硬い方でも大丈夫です 担当<佐藤>		【ボディメイキング】  10:00~10:50 武道館多目② 柔らかいボールを使ったり、リズム運動を取り入れて基礎体力向上を目指します！ 担当<錠者>	【簡単フラダンス】 10:00~10:50 小体育室① ゆったりとリラックスした気分で参加できます！全身運動なのでダイエットに効果的です 担当<根岸>
【パワーヨガ】 11:00~11:50 武道館多目② 普通のヨガに比べ筋力を必要とするポーズをとり、脂肪を燃焼させるヨガです 担当<根本>	【ズンバ】  11:10~12:00 剣道場 ラテンの音楽に合わせて踊るエクササイズ！簡単な動きをミックスしているので、誰でも楽しんでできるクラスです 担当<佐藤>		【ピラティス】NEW 11:00~11:50 武道館多目② 背骨や骨盤を支える身体の奥深い筋肉を鍛えます！体の歪みを改善して、身体に芯が通ったような美しい姿勢に 担当<マリコ> 3月からスタート	【ヨガ】NEW 11:00~11:50 武道館多目② 心・体・呼吸を通じてやさしいポーズをとっていきます。初めての方や体の硬い方でも大丈夫です 担当<大塚> 3月からスタート
			【骨盤ヨガ】NEW 14:00~14:50 武道館多目② 骨盤の歪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 担当<相澤> 2月からスタート	

1回毎の参加が可能です！お好きな時にご参加ください！  …室内履きをお持ちください

- ・料金のお支払いは武道館受付で行います
- ・動きやすい服装でお越しください
- ・ヨガマットの無料貸出ございます
- ・祝日や予約状況により休講やレッスン内容、担当者の変更もございます
- ・初めての方はレッスン開始15分前にはお越しください
- ・対象は高校生以上(それに準ずる年齢)です

松戸運動公園 Tel047-363-9241
 指定管理者 シンコースポーツ(株)