

# 4月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

## ◆受付◆

3月10日～4月分予約開始  
(電話予約可)

## ◆対象年齢◆

15歳以上の方(中学生不可)

## ◆準備するもの◆

- 運動の出来る服装
- ヨガマット
- 水分補給用の飲み物  
(ペットボトル・水筒)



## 月曜日

1回600円

### ●チベット健康体操教室

4/6・13・27(月曜日)  
時間/ 10:00～11:50(110分)  
定員/ 20名

### ●体が硬い人の為のストレッチ教室

1回550円※4月は無料体験会

4/6・13・27(月曜日)  
時間/ 10:45～11:45(60分)  
定員/ 12名

## 火曜日

1回550円

### ●スロートレーニング教室

4/7・14・21・28(火曜日)  
時間/ 10:00～11:00(60分)  
定員/ 15名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要。  
※14日は柔道場

### ●アロマdeストレッチ教室

4/7・14・21・28(火曜日)  
時間/ 11:15～12:15(60分)  
定員/ 17名 ※14日は和室

## 水曜日

1回550円

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室

4/1・8・15(水曜日)  
時間/ 10:00～11:00(60分)  
定員/ 17名

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要です。

### ●ピラティス教室

4/1・8・15・22(水曜日)  
時間/ 11:30～12:30(60分)  
定員/ 20名

★お子様連れの参加もOKです★

## 木曜日

1回600円

### ●リフレッシュヨガ教室

4/2・9・16・23・30(木曜日)  
時間/ 【午前コース】  
10:00～11:50(110分)

4/2・9・16・23・30(木曜日)  
【午後コース】  
13:15～15:05(110分)

定員/ 20名  
※クラス毎1回となります

## 金曜日

1回550円

### ●ピラティス教室 ※24日は和室

4/3・17・24(金曜日)  
時間/ 10:00～11:00(60分)  
定員/ 20名

★お子様連れの参加もOKです★

### ●バランスボールヨガ教室

4/10・17・24(金曜日)  
時間/ 11:15～12:15(60分)  
定員/ 17名 ※24日は和室

※準備するものに加えて室内用運動靴が必要です。

電話でのお問合せ・ご予約お待ちしております♪  
所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295