

5月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

◆受付◆

4月10日～5月分予約開始
(電話予約可)

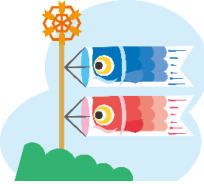


◆対象年齢◆

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)



水曜日

1回**550円**

●脂肪燃焼エクササイズ教室

5/13・20・27

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

5/13・20・27(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★

月曜日

1回**600円**

●チベット健康体操教室

5/11・25

時間/ 10:00～11:50(110分)

定員/ 20名

●脂肪燃焼教室 1回**550円**

ザ・サーキット

5/11・25

時間/ 14:00～15:00(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。

●体が硬い人の為のストレッチ教室

1回550円 ※5月は**無料**体験会

5/11・25

時間/ 10:45～11:45(60分)

定員/ 12名

場所/ 和室

NEW!!

NEW!!

木曜日

1回**600円**

●リフレッシュヨガ教室

5/7・14・21・28

時間/【午前コース】

10:00～11:50(110分)

5/7・14・21・28

【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

5/8・15・22・29

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

5/8・15・22・29

時間/ 11:15～12:15(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。

火曜日

1回**550円**

●スロートレーニング教室

5/・12・19・26

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です。

●アロマdeストレッチ教室

5/12・19・26

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名



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