

11月の教室案内

◆受付◆

10月10日～11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

月曜日

1回**600円**

●チベット健康体操教室

11/2・9・30

時間/ 10:00～11:50(110分)

定員/ 20名

●筋力アップ!!

ザ・サーキット

1回**550円**

11/9・30

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

11/2・9・30

時間/ 11:00～12:00(60分)

定員/ なし

場所/ 柔道場

火曜日

1回**550円**

●スロートレーニング教室

11/10・17・24

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

11/10・17・24

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名

水曜日

1回**550円**

●脂肪燃焼エクササイズ教室

11/4・25

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

11/4・11・18・25

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

11/5・12・26

時間/ 【午前コース】

10:00～11:50(110分)

11/5・12・26

【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

11/6・13・20・27

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

11/6・13・20・27

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。

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

電話でのお問合せ・ご予約お待ちしております

※コロナの影響により定員等変更する場合がございます