

2月の教室案内

◆受付◆

1月10日～2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

2/8
時間/ 10:00～11:50(110分)
定員/ 20名

●筋力アップ!! 1回**550円**

ザ・サーキット教室

2/22
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

2/8・22
時間/ 11:00～12:00(60分)
定員/ なし
場所/ 柔道場



火曜日

1回**550円**

●脳トレ&筋力アップトレーニング教室

2/9・16
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

2/9・16
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

2/10・17・24
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

2/3・10・17・24
時間/ 11:30～12:30(60分)
定員/ 20名

★お子様連れに参加もOKです★



木曜日

1回**600円**

●リフレッシュヨガ教室

2/4・18
時間/【午前コース】
10:00～11:50(110分)

2/4・18
【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**

●体が硬い人の為のストレッチ教室

2/5・12・19・26
時間/ 10:00～11:00(60分)
定員/ 20名

●骨盤調整バランスヨガ教室

2/5・12・19・26
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