所沢市民武道館

☎04-2943-2295
所沢市民武道館 検索

〒359-0002 所沢市中富1614-2
■受付時間 8:30～21:00
■休館日 年末年始(12/29～1/3)及び第三月曜日

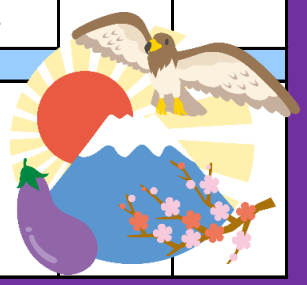
新型コロナウイルス感染症への対策を行っております。

1月の運動教室スケジュール

謹賀新年

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
年始休館日	年始休館日	かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	【午前】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 【午後】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人の為のストレッチ教室 はじめてのヨガ教室		
9	10	11	12	13	14	15
祝日	はじめてピラティス教室 美姿勢ストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	【午前】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 【午後】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人の為のストレッチ教室 はじめてのヨガ教室		
16	17	18	19	20	21	22
休館日	はじめてピラティス教室 美姿勢ストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	【午前】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 【午後】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人の為のストレッチ教室 はじめてのヨガ教室		
23	24	25	26	27	28	29
心と体をほぐすヨガ教室～チベット式～ 体が硬い人の為のストレッチ教室	はじめてピラティス教室 美姿勢ストレッチ教室	かんたんエアロエクササイズ教室 ピラティス教室	【午前】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室 【午後】瞑想と呼吸を意識したヨガ教室	体が硬い人の為のストレッチ教室 はじめてのヨガ教室		
30	31					
心と体をほぐすヨガ教室～チベット式～ 体が硬い人の為のストレッチ教室	はじめてピラティス教室 美姿勢ストレッチ教室					

引き続き月曜のストレッチ教室は
時間：13：00～14：00
場所：大会議室
になります



ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは？？

ラウンドフィットネスは油圧マシン（筋力運動）とステップ（有酸素運動）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。

基礎体力向上、脂肪燃焼、運動不足解消に効果があります。

1回200円で時間に制限はございません。