

# 2月の教室案内

所沢市民武道館 TEL 04-2943-2295

◆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）

## 月曜日

### ●チベット健康体操教室

2/4・25（月曜日）

時間/ 10:00～11:45(105分)

定員/ 20名

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室入門

2月は休講いたします

## 水曜日

### ●脂肪燃焼エクササイズ教室

2/6・13・20（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

2/6・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★

全教室料金/1回**500**円

全教室料金/1回**500**円

※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）



## 火曜日

### ●スロートレーニング教室

2/5・12・19・26（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です。

### ●アロマdeストレッチ教室

2/5・12・19・26（火曜日）

時間/ 11:15～12:15(60分)

定員/ 17名

## 木曜日

### ●リフレッシュヨガ教室

2/7・14・21・28（木曜日）

時間/ 10:00～11:45(105分)

定員/ 20名

## 金曜日

### ●バランスボールヨガ教室

2/1・8・15・22（金曜日）

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。



※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）

初めての方も

お気軽にご参加下さい♪



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