

◆松本市弓道場・柔剣道場 講座案内

講座名称	曜日	時間	開催日		内容	料金	場所	持ち物
			10月	11月				
広～い畳で 親子からだ遊び	月曜日	10:30 ～ 11:30	1、15、22、29	5、12、19、26	這う・走る・転がる・ジャンプする。広～い畳の上で、のびのびと体を動かしましょう。	500円/回	柔剣道場場 2階柔道場	飲み物 動きやすい服装
ゆったりヨーガ 月曜コース	月曜日	10:00 ～ 12:00	1、15、22 (8、29 休み)	5、12、19、26	体型にあったやさしい動きで心身をリフレッシュします。	1,000円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装 飲み物 ヨガマット（なければバスタオルで可）
日常をらくにする のびのびヨガ	水曜日	10:00 ～ 12:00	3、10、24、31 (17 休み)	7、14、21、28	無理なく長く続けられるプログラムです。心地よい雰囲気ですリラックスしましょう。	1,000円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装 飲み物 ヨガマット（なければバスタオルで可）
優しい ピラティス	水曜日	13:15 ～ 14:15	3、24、31 (10、17 休み)	7、14、21、28	筋力アップ、転倒防止、介護予防を目的としたエクササイズです。	700円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装 飲み物 ヨガマット（なければバスタオルで可）
ママとベビーのヨガ教室	木曜日	10:30 ～ 11:30	4、11、18、25	1、8、15、22、 29	ママの心と体を癒す、ママとベビーのヨガ教室。産後2ヶ月以降の乳児と母親を対象とした教室になります。	700円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装 ヨガマット バスタオル おむつ 飲み物
ゆったりヨーガ 金曜コース	金曜日	10:00 ～ 12:00	5、12、19、26	2、9、16、30	体型にあったやさしい動きで心身をリフレッシュします。	1,000円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装 飲み物 ヨガマット（なければバスタオルで可）
シニアのための ヨーガ教室	金曜日	13:30 ～ 15:00	5、12、19、26	2、9、16、30	ゆったりとした優しい動きで、ヨーガを体験。60歳以上の方ならどなたでも参加できます。	800円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装 飲み物 ヨガマット（なければバスタオルで可）

◇申込受付

各講座の参加申込は、受付または窓口にて受付しております。
講座内容等お気軽にお問い合わせ下さい。

住所: 松本市中央4-7-28
電話: 0263-36-0834