

◆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
			12月	1月				
広～い畳で 親子からだ遊び	月曜日	10:30 ～ 11:30	4、11、18、25	15、22、29	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
ゆったりヨガ 火曜コース	火曜日 ↓ 月曜日	10:00 ～ 12:00	5、12、19 (火曜日)	1月より月曜日 開講 8、15、22、29	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)
ゆったりヨガ 金曜コース	金曜日		1、8、15、22	5、12、19、26				
シニアのための ヨガ教室・火曜コース	火曜日	13:30 ～ 15:00	5、12、19	12月まで実施	ゆったりとした優しい動きで、ヨガを体験。 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)
シニアのための ヨガ教室・金曜コース	金曜日	13:30 ～ 15:00	1、8、15、22	5、12、19、26				
優しい ピラティス	水曜日	13:15 ～ 14:15	6、13、20、27	6、13、20、27	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)
ダイエット・エクササイズ	水曜日	19:10 ～ 20:30	6、13、20、27	12月まで実施	女性限定！ウエストをシェイプしてダイエット効果を高めます！	600円/回	柔剣道場場 第2トレーニング室	動きやすい服装 上履き 飲み物
ママとベビーのヨガ教室	木曜日	10:30 ～ 11:30	7、14、21	11、18、25	ママの心と体を癒す、ママとベビーのヨガ教室。産後2ヶ月以降のママとベビー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
基礎からの 太極拳	木曜日	11:00 ～ 12:15	7、14、21、28	4、11、18、25	心身をリラックスさせ、穏やかな動きで、下肢の筋力・柔軟性・バランス感覚を高めます。	800円/回	柔剣道場場 第2トレーニング室	動きやすい服装。 上履き、飲み物

◇申込受付

各講座の参加申込は、受付または窓口にて受付けております。
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