

◆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
			2月	3月				
広～い畳で 親子からだ遊び	月曜日	10:30 ～ 11:30	5、19、26	5、12、19	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 月曜コース	月曜日	10:00 ～ 12:00	5、12、19、26	12、19、26 (5日お休み)	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）
優しい ピラティス	水曜日	13:15 ～ 14:15	7、14、21、28	7、14、 <del>21</del> 、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	1、8、15、22	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	1、8、15、22	休 講	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
ゆったりヨガ 金曜コース	金曜日	10:00 ～ 12:01	2、9、16、23	2、9、16、23、 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 3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	金曜日	13:30 ～ 15:00	2、9、16、23	2、9、16、23、 30	ゆったりとした優しい動きで、ヨガを体験。61歳以上の方ならどなたでも参加できます。	800円/回	弓道場 3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