

◆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                                  |
|--------------------|-----|---------------------|--------------|--------------|--|----------|----------------|--------------------------------------|
|                    |     |                     | 5月           | 6月           |  |          |                |                                      |
| 広～い畳で<br>親子からだ遊び   | 月曜日 | 10:30<br>～<br>11:30 | 7、14、21、28   | 11、18、25     | 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<br>2階柔道場 | 飲み物<br>動きやすい服装                       |
| ゆったりヨガ<br>月曜コース    | 月曜日 | 10:00<br>～<br>12:00 | 7、14、21、28   | 4、11、18、25   | 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<br>2階会議室   | 動きやすい服装<br>飲み物<br>ヨガマット（なければバスタオルで可） |
| 日常をらくにする<br>のびのびヨガ | 水曜日 | 10:00<br>～<br>12:00 | 6月から<br>新規開講 | 6、13、20、27   | 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<br>2階会議室   | 動きやすい服装<br>飲み物<br>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<br>～<br>14:15 | 9、16、23、30   | 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<br>2階会議室   | 動きやすい服装<br>飲み物<br>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<br>～<br>11:30 | 10、17、24、31  | 7、14、21、28   | 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<br>2階会議室   | 動きやすい服装<br>ヨガマット<br>バスタオル おむつ 飲み物    |
| ゆったりヨガ<br>金曜コース    | 金曜日 | 10:00<br>～<br>12:00 | 11、18、25     | 1、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<br>2階会議室   | 動きやすい服装<br>飲み物<br>ヨガマット（なければバスタオルで可） |
| シニアのための<br>ヨガ教室    | 金曜日 | 13:30<br>～<br>15:00 | 11、18、25     | 1、8、15、22、29 | 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<br>2階会議室   | 動きやすい服装<br>飲み物<br>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