

◆松本市弓道場・柔剣道場 講座案内

講座名称	曜日	時間	開催予定日		内容	料金	場所	持ち物
			9月	10月				
広～い畳で 親子からだ遊び	月曜日	10:30 ～ 11:30	6、13、27	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 2階柔道場	飲み物 動きやすい服装
やさしいヨガ 火曜コース	火曜日	10:00 ～ 12:00	7、14、21、28	5、12、19、26	やさしい動きで朝の身体を目覚めさせます。	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）
ステップアップ ピラティス(中級)	水曜日	10:30 ～ 11:30	1、8、15、22、29	6、13、20、27	ピラティスを基礎から体系的にステップアップするコースです。	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）
シニア・ピラティス	水曜日	13:15 ～ 14:15	1、8、15、22、29	6、13、20、27	シニア向けのコースです。 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）
NEW はじめての夜ヨガ	水曜日	19:00 ～ 20:00	1、8、15、22、29	6、13、20、27	初心者歓迎！短時間でわかりやすく教えます。季節に合わせた週替わりのメニューです。こやかに。呼吸を重視した内容でリラックス効果も◎	800円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装、手ぬぐい 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	2、9、16、30	7、14、21	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
優しい ピラティス (初級)	木曜日	13:15 ～ 14:15	2、9、16、30	7、14、21、28	ピラティスの入門コースです。 四肢・体幹のストレッチを行います。	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）
NEW 夜ヨガ 中級	木曜日	19:00 ～ 20:45	2、9、16、30	7、14、21、28	ヨガ経験者に向けてじっくり教えます。季節に合わせた週替わりのメニューで心身の不調を整えましょう。呼吸と共に動いてエンジョイヨガ！	1,000円/回	弓道場 2階会議室	動きやすい服装、手ぬぐい 飲み物 ヨガマット（なければバスタオルで可）
やさしいヨガ 金曜コース	金曜日	10:00 ～ 12:00	3、10、17、24	1、8、15、22、29	やさしい動きで朝の身体を目覚めさせます。	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 ヨガ教室	金曜日	13:00 ～ 14:30	3、10、17、24	1、8、15、22、29	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）
NEW 初心者向け トレーニング講習会	金曜日	19:20 ～ 20:20	3、10、17、24	1、8、15、22、29	初心者向けにトレーニング機器の使用方法 トレーニング方法、どの部位に効いているか 等、実地指導をします。	大人 1,000円/回 学生 500円/回	柔剣道場 1階 第1トレーニング 室	動きやすい服装 上履き 飲み物 定員 5名 *要予約
NEW 競技者向け トレーニング講習会	土曜日	19:00 ～ 20:40	4、11、18、25	2、9、16、23、30	競技別トレーニング練習方法の考案・指導 陸上競技短距離ならスタートダッシュを早めるべく 太もも鍛練、また体幹を鍛える練習方法等 個別に競技に合わせたトレーニングとなります。	大人 1,000円/回 学生 500円/回	柔剣道場 1階 第1トレーニング 室	動きやすい服装 上履き 飲み物 定員 5名 *要予約

◇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