

松本SpoFits 教室案内

2025年10月更新

教室番号	教室名称	曜日	時間	内容	講師
F 1	やさしいヨガ 火曜コース	火	10:00 ~ 11:30	やさしい動きで朝の身体を目覚めさせます。 【対象：どなたでも】	舟橋先生
T 1	花架拳& 練功十八法	火	14:00 ~ 15:30	花架拳は中国伝統武術を基に発展した舞です。呼吸を整え自由に動ける身体を目指していきます。中国医療体操『練功十八』を準備体操に取り入れています。	立石先生
H 1	ステップアップ ピラティス(中級)	水	10:30 ~ 11:30	基礎から体系的にステップアップするコースです。 【対象：レベルアップしたい方】	原先生
H 2	シニア・ピラティス	水	13:15 ~ 14:15	シニア向けのコースです。筋力保持、転倒防止、要介護・認知症予防のエクササイズです。 【対象：おおむね60歳以上の方】	
M 1	夜ヨガ講座 (はじめての夜ヨガ)	水	19:00 ~ 20:45	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◎ 【対象：ヨガ初心者】	松澤先生
H 3	優しいピラティス (初級)	木	13:15 ~ 14:15	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。 【対象：どなたでも】	原先生
F 2	やさしいヨガ 金曜コース	金	10:00 ~ 11:30	やさしい動きで朝の身体を目覚めさせます。 【対象：どなたでも】	舟橋先生
F 3	シニアのための ヨガ教室	金	13:00 ~ 14:30	ゆったりとした優しい動きで、ヨガを体験。 【対象：おおむね60歳以上の方】	
U 1	理学療法士による健康な 身体作りの教室	金	19:45 ~ 20:45	1週間ごと内容を変更しており、1ヶ月通うことで身体の柔軟性、筋力upをトータルコーディネートできます。 必要な内容のみの参加でもOKです。	上野先生

※親子向けの教室を除き、お子様連れの参加はご遠慮いただいております。ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

★ 各教室の月間スケジュールは新着情報をご覧ください★

全教室共通事項	
ご利用方法	①松本SpoFits 会員登録(初回のみ) ②チケット購入(当日券or回数券) ③会場にて受付
①会員登録 ②チケット購入	テスコム・エレコム武道場 1階 受付
③会場	松本市弓道場 2階 会議室
料金	当日券 1,000円 (有効期限：当日限り)
	共通回数券(5枚綴り) 4,800円 (有効期限：6か月)
持ち物	動きやすい服装 ヨガマット※1 手ぬぐい フェイスタオル等 飲み物※2 ※1無ければバスタオルでも可 ※2自動販売機あります

予約不要です。参加希望の方は当日、直接お越しください。。 教室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