

## ◆松本市弓道場・柔剣道場 講座案内

2023年

講座名称	曜日	時間	開催予定日	内容	料金	場所	持ち物
			12月				
広～い畳で 親子からだ遊び	月曜日	10:30～ 11:30	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	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	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	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）
はじめての夜ヨガ	水曜日	19:00～ 20:45	4(月) 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◎	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）
ママとベビーのヨガ教室	木曜日	10:30～ 11:30	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	7,14,21	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）
やさしいヨガ 金曜コース	金曜日	10:00～ 12:00	1,8,15,22	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	1,8,15,22	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）

参加希望の方は当日、直接お越しください。。 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