



松本SpoFits 5月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
				1 ⑥ピラティス初級	2 ⑦やさしいヨガ	3
4	5 こどもの日	6 振替休日	7 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	8 ⑥ピラティス初級	9 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り	10
11	12	13 ①やさしいヨガ ②花架拳	14 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	15 ⑥ピラティス初級	16 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り	17
18	19	20 ①やさしいヨガ ②花架拳	21 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	22 ⑥ピラティス初級	23 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り	24
25	26	27 ①やさしいヨガ ②花架拳	28 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	29 ⑥ピラティス初級	30 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り	31

火曜	①やさしいヨガ (火曜コース)	10:00~11:30	舟橋先生
	②花架拳&練功十八法	14:00~15:30	立石先生
水曜	③ステップアップピラティス (中級)	10:30~11:30	原先生
	④シニアピラティス	13:15~14:15	原先生
	⑤夜ヨガ講座 (はじめての夜ヨガ)	19:00~20:45	松澤先生
木曜	⑥優しいピラティス (初級)	13:15~14:15	原先生
金曜	⑦やさしいヨガ (金曜コース)	10:00~11:30	舟橋先生
	⑧シニアのためのヨガ教室	13:00~14:30	舟橋先生
	⑨理学療法士による健康な身体作りの教室	19:45~20:45	上野先生

◇◇◇教室内容の詳細は 各教室のチラシをご覧ください◇◇◇