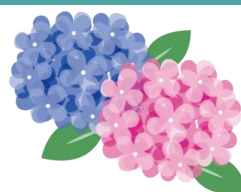




松本SpoFits 6月教室日程



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

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◇◇◇