2025

松本SpoFits
7月教室日程

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

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◇◇◇

松本市弓道場・柔剣道場　　指定管理者　株式会社セイウン　TEL 0263-36-0834