



松本SpoFits 8月教室日程



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