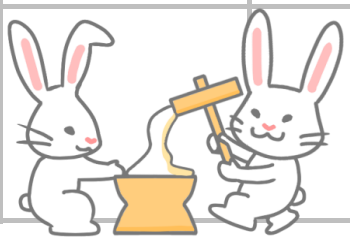
2025

松本SpoFits
９月教室日程

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

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◇◇◇