



松本SpoFits 10月教室日程



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