



松本SpoFits 11月教室日程



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