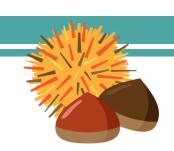


松本SpoFits 11月教室日程



B	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	27 ⑥ピラティス初級	28 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ	29
30			⑤夜ヨガ講座		9健康な身体作り	

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◇◇◇