



# 松本SpoFits 1月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日 	2 休館日	3 休館日
4	5	6 T1 花架拳	7 M1 夜ヨガ講座	8	9 F2 やさしいヨガ F3 シニアヨガ U1 健康な身体作り	10
11	12 	13 F1 やさしいヨガ T1 花架拳	14 M1 夜ヨガ講座	15	16 F2 やさしいヨガ F3 シニアヨガ U1 健康な身体作り	17
18	19	20 F1 やさしいヨガ T1 花架拳	21 H1 ピラティス中級 M1 夜ヨガ講座	22 H3 ピラティス初級	23 F2 やさしいヨガ F3 シニアヨガ U1 健康な身体作り	24
25	26	27 F1 やさしいヨガ T1 花架拳	28 H1 ピラティス中級 H2 シニアピラティス M1 夜ヨガ講座	29 H3 ピラティス初級	30 F2 やさしいヨガ F3 シニアヨガ U1 健康な身体作り	31

火曜	F1	やさしいヨガ（火曜コース）	10:00～11:30	舟橋先生
	T1	花架拳&練功十八法	14:00～15:30	立石先生
水曜	H1	ステップアップピラティス（中級）	10:30～11:30	原先生
	H2	シニアピラティス	13:15～14:15	原先生
	M1	夜ヨガ講座（はじめての夜ヨガ）	19:00～20:45	松澤先生
木曜	H3	優しいピラティス（初級）	13:15～14:15	原先生
金曜	F2	やさしいヨガ（金曜コース）	10:00～11:30	舟橋先生
	F3	シニアのためのヨガ教室	13:00～14:30	舟橋先生
	U1	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◇◇◇