



松本SpoFits 4月教室日程



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

火曜	F1	やさしいヨガ (火曜コース)	10:00~11:30	舟橋先生
水曜	H1	ステップアッププラティス (中級)	10:30~11:30	原先生
	H2	シニアプラティス	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	優しいプラティス (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◇◇◇