

松本SpoFits 講座案内

2025年4月更新

| 講座名称 | 曜日 | 時間 | 内容 | 講師 | 料金/回 | 会場 | 受付 | 持ち物 |
|--------------------------------------|----|---------------|--|------|--------|------------------|------------|--|
| やさしいヨガ 火曜コース | 火 | 10:00 ~ 11:30 | やさしい動きで朝の身体を目覚めさせます。 【対象：どなたでも】 | 舟橋先生 | 1,000円 | 弓道場 2階 会議室 | 弓道場 2階 | 動きやすい服装 ヨガマット※1 手ぬぐい・フェイスタオル等 飲み物※2 ※1無ければバスタオルでも可 ※2会場に自動販売機あります |
| New 花架拳& 練功十八法 | 火 | 14:00 ~ 15:30 | 花架拳は中国伝統武術を基に発展した舞です。呼吸を整え自由に動ける身体を目指していきます。中国医療体操『練功十八』を準備体操に取り入れています。 | 立石先生 | | | 柔剣道場 1階 | |
| ステップアップ ピラティス(中級) | 水 | 10:30 ~ 11:30 | 基礎から体系的にステップアップするコースです。 【対象：レベルアップしたい方】 | 原先生 | | | 柔剣道場 1階 | |
| シニア・ピラティス | 水 | 13:15 ~ 14:15 | シニア向けのコースです。筋力保持、転倒防止、要介護・認知症予防のエクササイズです。 【対象：おおむね60歳以上の方】 | | | | 弓道場 2階 | |
| 夜ヨガ講座 (はじめての夜ヨガ) | 水 | 19:00 ~ 20:45 | 季節に合わせた週替わりのメニューですこやかに。呼吸を重視した内容でリラックス効果も◎ 【対象：ヨガ初心者】 | 松澤先生 | | | 弓道場 2階 | |
| 優しいピラティス (初級) | 木 | 13:15 ~ 14:15 | ピラティスの入門コースです。四肢・体幹のストレッチを行います。 【対象：どなたでも】 | 原先生 | | | 柔剣道場 1階 | |
| やさしいヨガ 金曜コース | 金 | 10:00 ~ 11:30 | やさしい動きで朝の身体を目覚めさせます。 【対象：どなたでも】 | 舟橋先生 | | | 弓道場 2階 | |
| シニアのための ヨガ教室 | 金 | 13:00 ~ 14:30 | ゆったりとした優しい動きで、ヨーガを体験。 【対象：おおむね60歳以上の方】 | | | | 弓道場 2階 | |
| New 理学療法士による健康な 身体作りの教室 | 金 | 19:45 ~ 20:45 | 1週間ごと内容を変更しており、1ヶ月通うことで身体の柔軟性、筋力upをトータルコーディネートできます。もちろん必要な内容のみの参加でもOKです。 | 上野先生 | | | 柔剣道場 1階 | |

※親子向けの教室を除き、お子様連れの参加はご遠慮いただいております。ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

★ 各講座の月間スケジュールは新着情報をご覧ください★

参加希望の方は当日、直接お越しください。講座内容等お気軽にお問い合わせ下さい。

住所: 松本市中央4-7-28 電話: 0263-36-0834