



# 松本SpoFits 4月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
		1 ①やさしいヨガ ②花架拳 <b>New</b>	2 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	3 ⑥ピラティス初級	4 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り <b>New</b>	5
6	7	8 ①やさしいヨガ ②花架拳 <b>New</b>	9 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	10 ⑥ピラティス初級	11 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り <b>New</b>	12
13	14	15 ①やさしいヨガ ②花架拳 <b>New</b>	16 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	17 ⑥ピラティス初級	18 ⑦やさしいヨガ ⑧シニアヨガ ⑨健康な身体作り <b>New</b>	19
20	21	22 ①やさしいヨガ ②花架拳 <b>New</b>	23 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	24 ⑥ピラティス初級	25 ⑦やさしいヨガ ⑨健康な身体作り <b>New</b>	26
27	28	29 	30 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座			

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 <b>New</b>	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 <b>New</b>	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◇◇◇