

マットピラティス&ストレッチ講座(午前)

日時	場所	講座内容
6月11日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
6月25日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
7月9日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
7月30日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
8月27日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・ストレッチポール ・基本の動き
9月10日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
9月24日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
10月8日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
10月22日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
11月12日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・体幹を意識した動き
11月26日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月10日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月24日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
1月14日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
1月28日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月25日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習

部屋、時間等

第 2・4 木曜日

9:30 ~ 12:00

材料費

無料

スポーツ保険料

65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。

募集定員

15名

持参品

ヨガマット・ストレッチポール、フェイスタオル・飲み物

※ヨガマットとストレッチポールをお持ちの方は必ず持参ください。

注意事項

時間厳守。欠席される場合には講師へ早めに連絡してください。

講師、講座日程及び講座内容は都合により変更する場合があります。