

マットピラティス&ストレッチ講座(午後)

日時	開講場所	講座内容
6月1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15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6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20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3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17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7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5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19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2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16日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月7日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月21日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
1月18日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月1日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月15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
材料費

第 1・3 水曜日
無料

13:00 ~ 15:30

スポーツ保険料
持参品

65歳未満 1,850円/年 65歳以上 1,200円/年の納入が必須。
ヨガマット・ストレッチポール、フェイスタオル、飲み物、マスク

※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。