

マットピラティス&ストレッチ

日時	開講場所	講座内容
6月5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19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
7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
8月7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4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18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
10月16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6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20日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月4日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月18日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
1月15日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月5日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月19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

13:30 ~ 16:00

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

※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。