

マツピラティス&ストレッチ

日時	開講 場所	講座内容
6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
6月18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2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16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
8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
9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
9月17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1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15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
11月19日	フィットネス ホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月3日	フィットネス ホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月17日	フィットネス ホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
1月21日	フィットネス ホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月4日	フィットネス ホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月18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

スポーツ保険料

持参品

注意事項

第 1・3 水曜日

無料

13:30 ~ 16:00

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。

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。