

マットピラティス&ストレッチ講座(夜間)

| 日時 | 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 ・体幹を意識した動き |
| 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 |

日時 第 1・3 金曜日 19:00 ~ 21:30

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。

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、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。