

## 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
6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
7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29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
8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
9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
9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
10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
11月4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18日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月2日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
12月16日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
1月20日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月3日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習
2月17日	フィットネスホール	・呼吸法 ・ストレッチ ・復習

■で塗られている箇所は基本的な日程と異なっております。

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。