

月

### ヨガ入門Ⅱ

ヨガ初心者クラス。  
体が硬い、運動苦手な方におススメ。体の柔軟性が怪我予防にも。

<インストラクター：布施千春  
SPJパワーヨガインストラクター>

日時： 9月7日 28日  
10月5日 19日 26日  
11月2日 16日 30日  
12月7日 21日  
9：30-10：20

参加費：4000円（全10回分）

定員：35名

※当日のみ参加可（参加費500円）

### 燃焼系アクティブヨガⅡ

ヨガ中級クラス。アップ  
運動量が多く代謝↑エクササイズ効果が高いクラスです。

<インストラクター：布施千春>

日時： 9月7日 28日  
10月5日 19日 26日  
11月2日 16日 30日  
12月7日 21日  
10：35-11：25

参加費：4000円（全10回分）

定員：35名

※当日のみ参加可（参加費500円）

### 産後リセットⅡ

マミーナ体操&with ベビー  
6回が1クールの産後メソッド  
産後ならではのケアをスタート！

<インストラクター：今野朋美  
母子健康運動協会産後運動指導者>

日時：10月5日 19日  
11月2日 16日 30日  
12月7日  
12：45-13：45

（初回のみ12：30スタート）

対象：生後3か月～歩行前の母子

参加費：4500円（全6回分）

定員：10組

### KITAYAMATA

0才から100才の  
からだづくり  
プロジェクト



# スポーツプログラムⅡ 其月



水

### 初めてのピラティスⅡ

体ほぐしからスタート。ご自宅でも継続可能なプログラム。

<インストラクター：今野朋美  
FTPマットピラティスラティス上級インストラクター>

日時： 9月9日 16日 23日 30日  
10月14日 21日 28日  
11月11日 18日 25日  
12月9日 16日  
9：40-10：30

参加費：3600円（全12回分）

定員：35名

※当日のみ参加可（参加費500円）

### 体幹・体軸ピラティスⅡ

体幹・体軸を整え、理想的な姿勢や動作が身につきます。

<インストラクター：今野朋美>

日時： 9月9日 16日 23日 30日  
10月14日 21日 28日  
11月11日 18日 25日  
12月9日 16日  
10：45-11：35

参加費：3600円（全12回分）

定員：35名

※当日のみ参加可（参加費500円）

### スキルアップ卓球Ⅱ

カリキュラムに沿ったレッスンで  
1人1人が1ランクアップを  
目指します。

<講師：都筑区卓球協会>

日時： 9月2日 16日 30日  
10月7日 14日 28日  
11月4日 11日  
18：30-20：30

参加費：4800円（全8回分）

定員：20名

持ち物：ラケット、体育館シューズ

※ラケット無料貸し出し有り

金

### 骨盤体操Ⅱ

骨盤のゆがみを正す体操です。  
女性の健康ライフに。

<インストラクター：鵜殿真理子  
日本コンディショニング協会認定講師>

日時： 9月4日 18日  
10月2日 16日  
11月6日 20日  
12月4日 18日  
10：00-11：15

参加費：4000円（全8回分）

定員：20名

#### <申込み方法>

開催1か月前より、メール、電話、受付窓口にて先着順

#### <申込み・問合せ>

北山田地区センター（グリーンライン北山田駅徒歩3分）

☎：045-593-8200 ↓：[kitayamata@tsuzuki-koryu.org](mailto:kitayamata@tsuzuki-koryu.org)

プログラム名・参加者名・年齢・電話番号・住まい（区内・区外・市外）をお知らせください。

#### <当日のみ参加について>

当日のみ参加可能プログラム（ヨガ・ピラティス）は、当日先着受付になります。当日、連続参加（定員30名）と当日のみ参加を合わせて35名になり次第、受付は終了します。

**個人情報取扱に関する同意書**（施設利用のため）(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 \* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 \* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>