

新しいプログラムがぞくぞくとスタート!

<平成30年度北山田地区センター自主事業>

月

### コンディショニング・ヨガ

やさしいパワーヨガです。初めての方でも無理なくヨガのポーズを取り入れて身体を作っていきます。

1日のみOK  
500円

<指導者: 布施千春/SPJ パワーヨガ  
インストラクター>  
日時: 10月1日/15日/11月5日/  
19日/12月3日 (全5回月曜日)  
9:15-10:05  
参加費: 全回分 2000円  
定員: 40名

### 骨盤体操&ストレッチ

バレエエクササイズで、骨盤や背骨のゆがみを治し、姿勢美人を目指します。

<指導者: 鶴殿真理子/日本コア  
コンディショニング協会認定講師>  
日時: 10月15日/11月5日/19日  
12月3日/17日 (全5回月曜日)  
10:30-11:45  
参加費: 全回分 2500円 定員: 40名

金

### おやこヨガ 秋

親子のスキンシップをとりながら、リフレッシュタイムを楽しみます

<指導者: 仁田麻喜子>  
日時: 10月5日/19日 11月2日/16日  
(全4回 金曜日)  
①首が座った～  
歩き始めのお子さんと母  
10:00-10:50  
②1歳3ヶ月～  
3歳未満のお子さんと母  
11:00-11:50  
参加費: 全回分 2000円  
定員: 各回 10組



# 秋。

## KITAYAMATA

0歳から100歳の  
からだづくり  
プロジェクト



# スポーツ 始め。

水

### 初めてのピラティス

テニスボールを使って、体ほぐし。腹式呼吸とゆるやかな動きで、体を整えます。

1日のみOK  
500円

<指導者: 今野朋美/FTP マット  
ピラティス上級インストラクター>  
日時: 10月10日~12月19日  
(全9回 11/7,12/5 除く  
毎水曜日)  
9:30-10:30  
参加費: 全回分 3000円 定員: 40名

### 体幹・体軸ピラティス

インナーマッスルを使うエクササイズ。姿勢改善、肩こり腰痛の軽減、ケガ防止などが期待できます

1日のみOK  
500円

<指導者: 今野朋美/FTP マット  
ピラティス上級インストラクター>  
日時: 10月10日~12月19日  
(全9回 11/7,12/5 除く  
毎水曜日)  
10:50-11:40  
参加費: 全回分 3000円 定員: 40名

### 申込み方法

往復はがき(〒224-0021 北山田 2-25-1)  
又はメール(kitayamata@tsuzuki-koryu.org)  
下記事項を明記の上、お申込みください。  
①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢  
⑤電話番号⑥おやこヨガはコース番号と  
お子様の年齢・氏名  
締切: 講座開催日1ヶ月前(応募者多数の場合抽選)  
1日のみ参加ご希望の方はお問合せください

会場: 北山田地区センター  
(グリーンライン北山田駅より徒歩3分)  
〒224-0021 都筑区北山田 2-25-1  
TEL:045-593-8200

特定非営利活動法人 つづき区民交流協会  
http://www.tsuzuki-koryu.org

個人情報取扱に関する同意(施設利用のために)(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  
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保護方針につきましては、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。