

月

ヨガ入門Ⅰ

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：4月20日27日
5月18日25日
6月1日15日22日29日
7月6日
9：30-10：20
参加費：3600円（全9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Ⅰ
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：4月20日27日
5月18日25日
6月1日15日22日29日
7月6日
10：35-11：25
参加費：3600円（全9回分）
定員：35名
※当日のみ参加可（参加費500円）

産後リセットⅠ
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：4月6日20日
5月18日
6月1日15日22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Ⅰ 其月



水

初めてのピラティスⅠ

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：4月8日15日22日
5月20日27日
6月10日17日24日
7月8日15日
9：30-10：20
参加費：3000円（全10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Ⅰ
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：4月8日15日22日
5月20日27日
6月10日17日24日
7月8日15日
10：35-11：35
参加費：3000円（全10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Ⅰ

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：4月8日22日
5月13日27日
6月10日24日
7月1日8日
18：45-20：45
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Ⅰ

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：4月3日17日
5月1日15日
6月5日19日
10：00-11：15
参加費：3000円（全6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5分）

☎：045-593-8200 ↓：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。



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書（施設利用のため）(C)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。