

月

ヨガ入門Ⅲ

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：1月18日25日
2月1日15日22日
3月1日15日22日29日
9：30-10：20
参加費：3600円（全9回分）
定員：30名
※当日のみ参加可（参加費500円）


燃焼系アクティブヨガⅢ

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：1月18日25日
2月1日15日22日
3月1日15日22日29日
10：35-11：25
参加費：3600円（全9回分）
定員：30名
※当日のみ参加可（参加費500円）

産後リセットⅢ

マミーナ体操&with ベビー
6回が1クールの産後メソッド
<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：1月18日
2月1日15日
3月1日15日29日
①12：30-13：20
②13：30-14：20
（お好きな時間帯をお選びください）
対象：生後3か月～歩行前の母子
参加費：4800円（全6回分）
定員：各回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 其月



水

初めてのピラティスⅢ

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：1月13日20日27日
2月10日17日24日
3月10日17日24日31日
9：40-10：30
参加費：4000円（全10回分）
定員：30名
※当日のみ参加可（参加費500円）

体幹・体軸ピラティスⅢ

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：1月13日20日27日
2月10日17日24日
3月10日17日24日31日
10：45-11：35
参加費：4000円（全10回分）
定員：30名
※当日のみ参加可（参加費500円）

スキルアップ卓球Ⅲ

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：12月2日16日
1月13日27日
2月10日24日
3月3日17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

<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

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25名）と当日のみ参加を合わせて30名になり次第、受付は終了します。

<お願い>

新型コロナウイルスの影響で、急な中止、延期の場合があります。

1週間前にHPにて開催をご確認ください。

<お支払い>

全回分、初回にお支払いください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

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

個人情報取扱に関する同意書（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（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。