

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19日26日  
5月17日24日31日  
6月7日21日28日  
7月5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19日26日  
5月17日24日31日  
6月7日21日28日  
7月5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5日19日  
5月17日31日  
6月7日21日  
①12：30-13：20（お好きな  
②13：30-14：20 時間帯で）  
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Ⅰ



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14日21日28日  
5月19日26日  
6月9日16日23日30日  
7月14日  
9：40-10：30  
参加費：4000円（全10回分）  
定員：30名

### 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14日21日28日  
5月19日26日  
6月9日16日23日30日  
7月14日  
10：45-11：35  
参加費：4000円（全10回分）  
定員：30名

### 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14日28日  
5月12日26日  
6月9日23日  
7月7日14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

### 美姿勢&美ボディ

～筋膜リリースからスタート～

専用ローラーとボールで緩め、整える。  
骨盤底筋等、身体を中心にフォーカス  
<トレーナー：村富優子  
yumicorebody アカデミー認定トレーナー>  
日時：4月16日30日、5月7日21日  
6月4日18日、7月2日16日  
9：30-10：20  
参加費：7200円（全8回分）  
定員：10名（子供連れ参加可）

注目！！  
新プログラム

### <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](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）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> マスク着用、検温しご来館ください。

ヨガマットはご持参ください。



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。