

9月スポーツプログラム

【会場：北山田地区センター】

お子さん連れ
参加可♪

①リラックスヨガ

(初心者向け)

心と身体をリラックス。ゆったりとした流れで、ポーズもシンプルなものが多いので、初心者におススメです。

②アクティブヨガ

(経験者向け)

呼吸に合わせて流れるように動き、代謝を上げていきます。自分と向き合う時間を過ごしましょう。

■日程■ *60分レッスン*

9/6(月) 中会議室 定員12名

①9:30-10:30

②10:45-11:45

9/20(月) 小中会議室 定員15名

①12:30-13:30

②13:45-14:45

9/27(月) 小中会議室 定員15名

①9:30-10:30

②10:45-11:45

講師 SPJ パワーヨガインストラクター/布施千春

■参加費■ 800円/回

■申込み■

8月5日より窓口又は

電話(045-593-8200)にて

注:連続講座ではありませんので、各回毎にお申込みください

③楽々ボールピラティス

(初心者向け)

体の奥の筋肉を動かし、猫背、腰痛、肩こり、ひざ痛予防の効果があります。

④超ストレッチピラティス

Stretch-eze®

(中級者向け)

特殊な布を使い、体幹作り。姿勢改善、ダイエット、骨粗しょう症の方へのアプローチに。



■日程■

9/1(水) 和室 定員10名

9/8(水) 小中会議室 定員15名

9/15(水) 和室 定員10名

9/22(水) 小中会議室 定員15名

9/29(水) 中会議室 定員12名

時間共通

③9:40-10:30

④10:45-11:35

*講師*FTP マットピラティス上級インストラクター/今野朋美

■参加費■ 800円/回

■申込み■

8月1日より窓口又は

電話(045-593-8200)にて

注:連続講座ではありませんので、各回毎にお申込みください

⑤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。

■日程■

9/3, 17, 10/1, 15,

11/5, 19, 12/3, 17(金)

小中会議室 定員10名

①9:30~10:20

②10:40~11:30

(お好きな時間帯をお選びください)

講師 yumicorebody アカデミー認定トレーナー/村富優子

■参加費■ 7200円(全8回分)

■申込み■

8月3日より窓口又は

電話(045-593-8200)にて

⑥目的別体操

「転ばぬ先の転倒予防体操」

よくつまづく! つんのめる!
を解消しませんか? 体操とお話の充実した60分です。

■日程■

9/30(木) 10:00~11:00

小中会議室 定員20名

講師 横浜新都市脳神経外科病院

■参加費■ 300円

■申込み■

8月30日より窓口又は

電話(045-593-8200)にて

【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性がります。HP、窓口にて開催の確認をお願いいたします。

※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。



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



【申込み・問い合わせ・会場】

北山田地区センター
(グリーンライン北山田駅徒歩3分)

電話: 045-593-8200

住所: 都筑区北山田 2-25-1

休館日: 8月10日、9月13日