

10月スポーツプログラム

【会場：①～④北山田地区センター/⑤⑥滝ヶ谷公園】

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*

10/4 (月) 中会議室 定員12名

①9:30-10:30

②10:45-11:45

10/18 (月) 和室 定員10名

①12:30-13:30

②13:45-14:45

10/25 (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■

9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。
ご希望の日程をまとめて
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■

10/6 (水) 和室 定員10名

10/13 (水) 小中会議室 定員15名

10/27 (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■

9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。
ご希望の日程をまとめて
お申込みください

⑤ラジオ体操&ストレッチ!

外でのびのびと体操をしませんか?ご都合に合わせてお気軽に参加してください。

■日程■

毎週木曜日(年末年始を除く)

9:30~10:00 ※雨天中止

■会場■

滝ヶ谷公園(地区センター
より160m・徒歩2分)

講師 2級ラジオ体操指導士
体育協会公認スポーツリーダー/
山田ゆかり

■参加費■ 無料

■申込み■ 不要(直接会場へ)

⑥特別プログラム

「コロナに負けるな!健康体操」

横浜新都市脳神経外科病院の
理学療法士さんと作業療法士
さんがご自宅でもできる健康
体操を指導!

■日程■ ※雨天中止

10/28 (木) 9:45-10:15

■会場■

滝ヶ谷公園(地区センター
より160m・徒歩2分)

講師

横浜新都市脳神経外科病院

■参加費■ 無料

■申込み■ 不要(直接会場へ)

【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性
があります。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】

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: 9月13日、10月11日