

12月スポーツプログラム

【会場：①～⑤北山田地区センター/⑥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*

12/6 (月) 中会議室 定員 10名
12/20(月)小中会議室 定員 12名

時間共通

① 9:30-10:30
② 10:45-11:45

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■

11月5日(金)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
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■

12/8(水) 小中会議室 定員 12名
12/15(水) 和室 定員 8名
12/22(水) 小中会議室 定員 12名
時間共通

③ 9:40-10:30
④ 10:45-11:35

*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■

11月1日(月)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
お申込みください

⑤産後リセット

マミーナ体操 with ベビー

産後ママの体と心のリフレッシュタイムに!

■日程■

12/6, 20 1/17, 31 2/7, 28
12:30~13:20

対象:生後3か月~歩き始める前の
ベビーとママ

*講師*一般社団法人母子健康運動協会産後運動指導者/今野朋美

■参加費■ 4800円(全6回分)

■申込み■

11月6日より窓口又は
電話(045-593-8200)にて

⑥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■ ※雨天中止

毎週木曜日(年末年始、祝を除く)
9:30~10:00

*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

■会場■

滝ヶ谷公園(地区センター
より160m・徒歩2分)

■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:11月8日、12月13日