

1月スポーツプログラム

【会場：北山田地区センター】

お子様連れ
大歓迎！

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*

1/17 (月) 中会議室 定員 10名
1/24 (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■

12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
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■

1/12 (水) 和室 定員 8名
1/19 (水) 小中会議室 定員 12名
1/26 (水) 中会議室 定員 10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■

12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
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～

骨盤底筋など身体を中心にフォーカスしてしなやかで機能的な美ボディ作り

■日程■

1/7、21 2/4、18 3/4、18(金)
① 9:30~10:20
② 10:40~11:30

講師

村富優子 (Yumicorebody
アカデミー認定トレーナー)

■参加費■ 5400円/6回

■申込み■

12月7日より窓口又は
電話(045-593-8200)にて

冬にご用心！

⑥脳卒中予防体操

寝たきりや要介護の原因1位。
この病気についての知識や予防を体操を交えて学びます。

■日程■

1/27 (木) 10:00~11:00

講師

横浜新都市脳神経外科病院
理学療法士

■参加費■ 300円

■申込み■

12月27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：12月13日、1月11日
12月28日～1月4日