

# 春のスポーツプログラム

【3月開催】※単発講座（ご希望日程のみお申込み可能です。）

プログラム名/講師	内容	日程	参加費/定員	申込開始日
リラックスヨガ 布施千春	初心者向けクラス	3月7日・28日（月） 9：30-10：20	各回 500円 各回 25名	2月5日9：00～ 電話又は窓口
アクティブヨガ 布施千春	経験者向けクラス	3月7日・28日（月） 10：35-11：25	各回 500円 各回 25名	2月5日9：00～ 電話又は窓口
楽々ボールピラティス 今野朋美	初心者向けクラス	3月9日・16日・23日・30日 （水）/9：40-10：30	各回 500円 各回 25名	2月1日9：00～ 電話又は窓口
ステップUPピラティス 今野朋美	中級者向けクラス	3月9日・16日・23日・30日 （水）/10：45-11：35	各回 500円 各回 25名	2月1日9：00～ 電話又は窓口
認知症予防体操&脳トレ 横浜新都市脳神経外科病院/作業療法士	認知症予防のお話 と皆で楽しく脳トレ レーニング	3月22日（火） 10：00-11：00	300円/ 20名	2月22日9：00～ 電話又は窓口

【4月開催】※連続講座（初回開催日の1か月前より申込み開始。シニア健康体操は窓口受付のみ）

プログラム名/講師名	内容	日程	参加費/定員	申込開始日
美姿勢・美ボディ 村富優子	筋膜リリースで美ボディ を目指します。 （お子様連れ参加可）	4月1日～7月15日（金） 毎月第1・3金曜日 ①9：30-10：20 ②10：40-11：30	7200円 （全8回） 各回10名	3月1日9：00～ 電話又は窓口
産後リセット 今野朋美	産後ママの身体のケア （生後3か月～歩行前 の子と母）	4月4日・18日・5月16日・ 30日・6月6日・20日（月） 12：30-13：20	4800円 （全6回） 10組	3月4日9：00～ 電話又は窓口
リラックスヨガ 布施千春	初心者向けクラス	4月4日～7月4日（月） 第2月曜日除く 9：30-10：20	4400円 （全11回） 25名	3月4日9：00～ 電話又は窓口
アクティブヨガ 布施千春	経験者向けクラス	4月4日～7月4日（月） 第2月曜日除く 10：35-11：25	4400円 （全11回） 25名	3月4日9：00～ 電話又は窓口
スキルアップ卓球 都筑区卓球協会	一人一人の技術向上を 目指します。 初心者も可。	4月6日・20日・5月11日・ 25日・6月1日・15日・29 日・7月6日（水） 18：30-20：30	4800円 （全8回） 25名	3月6日9：00～ 電話又は窓口
シニア健康体操 加藤まり、諏江洋子、 細川静枝	木曜日の健康習慣 ストレッチ等々	4月7日～3月23日（木） （毎月最終木曜、祝日、8月 除く）申込用紙配布中	4420円 （全34回） 各回60名	<b>3月7日10：00～</b> <b>窓口のみ</b>
楽々ボールピラティス 今野朋美	初心者向けクラス	4月13日～7月13日（水） 第1水曜日除く 9：40-10：30	4000円 （全10回） 25名	3月13日9：00～ 電話又は窓口
ステップUPピラティス 今野朋美	中級者向けクラス	4月13日～7月13日（水） 第1水曜日除く 10：45-11：35	4000円 （全10回） 25名	3月13日9：00～ 電話又は窓口

## 【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性がございます。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。



## 【申込み・問合わせ】 北山田地区センター

電話：045-593-8200

住所：都筑区北山田 2-25-1

休館日：2月14日、3月14日

