

秋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Ⅱ (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。

■日程■

9/5, 26, 10/3, 17, 24, 31,
11/7, 21, 28, 12/5, 19(月)
体育室 定員 25名
時間：9:30~10:20

② アクティブヨガⅡ (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■

9/5, 26, 10/3, 17, 24, 31,
11/7, 21, 28, 12/5, 19(月)
体育室 定員 25名
時間：10:35~11:25

講師 SPJ パワーヨガインストラクター/布施千春

■参加費■ ①②それぞれ
4,400円(全回分)

■申込み■

8月5日より窓口又は
電話 (045-593-8200)



③ 楽々ボールピラティスⅡ (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。

■日程■

9/14, 21, 28, 10/12, 19, 26,
11/9, 16, 30, 12/14, 21(水)
体育室 定員 25名
時間：9:40~10:30



④ ステップUPピラティスⅡ (中級者向け)

道具を使いながら効率的、効果的にエクササイズを行い、全身の筋肉をバランス良く整えていきます。

■日程■

9/14, 21, 28, 10/12, 19, 26,
11/9, 16, 30, 12/14, 21(水)
体育室 定員 25名
時間：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■ ③④それぞれ
4,400円(全回分)

■申込み■

8月14日より窓口又は
電話 (045-593-8200)

⑤ 美姿勢・美ボディⅡ

～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■

9/2, 16, 10/7, 21, 11/4, 18
12/2, 16(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■ 7,200円(全回分)

■申込み■

8月2日より窓口又は
電話 (045-593-8200)

⑥ 目的別体操

■日程■

9/29：尿もれ予防体操
10/27：認知症予防体操
11/24：脳卒中予防体操

体育室 定員 35名
時間：10:00~11:00

講師 横浜新都市脳神経外科病院

■参加費■ 200円

■申込み■

尿もれ体操 8/29
認知症予防体操 9/27
脳卒中予防体操 10/24
(開催日のそれぞれ一か月前)
窓口又は電話(045-593-8200)



※申込の注意※

全ての講座共通で、開催日の一か月前よりお申込みできます。
《休館日・応当日が無い(31日など)場合は翌日》

【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：第2月曜日(祝日の場合は翌日)