

月

## リラックスヨガ

ヨガ初心者クラス。  
体が硬い、運動苦手な方におス  
スメ。体の柔軟性が怪我予防にも。  
<インストラクター：布施千春  
SPJパワーヨガインストラクター>

日時：12月19日・26日  
2023年1月16日・23日・30日  
2月6日・20日・27日  
3月6日・20日・27日  
9：30-10：20

参加費：5,500円（全回分）  
定員：25名 受付11月19日～

## アクティブヨガ

ヨガ中級クラス。アップ  
運動量が多く代謝↑エクササイズ  
効果が高いクラスです。  
※インストラクター：同上

日時：12月19日・26日  
2023年1月16日・23日・30日  
2月6日・20日・27日  
3月6日・20日・27日  
10：35-11：25

参加費：5,500円（全回分）  
定員：25名 受付11月19日～

※ヨガ両講座、当日のみ参加可  
（600円/回、空きがある場合のみ）

## 産後リセット

マミーナ体操&withベビー  
産後ならではのケア  
産後メソッド♪

<インストラクター：今野朋美  
母子健康運動協会産後運動指導者>  
日時：2023年1月23日  
2月6日・20日  
3月6日・20日  
12：45-13：45

対象：生後3か月～歩行前の母子  
参加費：4,000円（全回分）  
定員：10組 受付12月23日～

木

## 脳卒中予防体操

脳卒中の予防に適した体操を  
理学療法士に習いましょう。  
<講師：横浜新都市脳神経外科理学  
療法士>

日時：3月30日  
10：00-11：00

参加費：200円  
定員：35名 ※受付3月1日～

※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。



# 冬

# スポーツプログラム

水

## 楽々ボールピラティス

体ほぐしからスタート。ご自宅でも  
継続可能なプログラム。  
<インストラクター：今野朋美  
FTPMATTピラティスラティス上  
級インストラクター>

日時：12月14日・21日  
2023年1月18日・25日  
2月8日・15日・22日  
3月8日・15日・22日  
9：40-10：30

参加費：5,000円（全回分）  
定員：25名 ※受付11月15日～

## ステップUPピラティス

ピラティスに慣れてきた方のステ  
ップUPクラス。  
※インストラクター：同上

日時：12月14日・21日  
2023年1月18日・25日  
2月8日・15日・22日  
3月8日・15日・22日  
10：45-11：35

参加費：5,000円（全回分）  
定員：25名 ※受付11月15日～

## スキルアップ卓球Ⅲ

カリキュラムに沿ったレッスンで  
1人1人が1ランクアップを  
目指します。

<講師：都筑区卓球協会>  
日時：12月7日・21日  
2023年1月11日・25日  
2月8日・22日  
3月8日・15日  
18：30-20：30

参加費：4,800円（全8回分）  
定員：25名 受付11月7日～  
持ち物：ラケット、体育館シューズ  
※ラケット無料貸し出し有り

金

## 美姿勢・美ボディ

筋膜リリースローラーを  
私用したレッスン。

<インストラクター：村富優子  
Yumicorebodyアカデミ  
ー認定トレーナー>

日時：2023年1月20日  
2月3日・17日  
3月3日・17日

①9：30-10：20 ②10：40-11：30  
参加費：5,000円（全回分）  
定員：10名 受付12月20日～

お子様連れ  
OK

KITAYAMATA

100才までのからだ  
づくりプロジェクト

### 《申込み方法》

開催一か月前 10時～  
電話か窓口にて受付



【北山田地区センター】

横浜市都筑区北山田 2-25-1

☎045-593-8200



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

http://www.tsuzuki-koiku.org