

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：4月3日・17日・24日
5月1日・15日・22日・
29日・6月5日・19日・
26日・7月3日
9：30-10：20

参加費：5,500円（全回分）
定員：25名 受付3月3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：4月3日・17日・24日
5月1日・15日・22日・
29日・6月5日・19日・
26日・7月3日
10：35-11：25

参加費：5,500円（全回分）
定員：25名 受付3月3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）

赤ちゃんと一緒に ママのマミーナ体操

産後ならではのケア
産後メソッド+マミーナ体操♪
＜インストラクター：大平美奈
母子健康運動協会産後運動指導者＞
日時：4月17日
5月1日・15日
6月5日・19日
12：30-13：20

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：3月17日～

木

ゆうゆう健康体操

（旧シニア健康体操）

シニア向けの健康体操
日時：4月6日-2024年3月21日
①9：30- ②10：40-
参加費：4,800円（保険料込）
定員：各80名
受付3月6日～窓口のみ
（申込書記入の上、窓口にて受付）
※電話受付はいたしません

※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。

春 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
FTPMマットピラティスラティス上級インストラクター＞
日時：4月12日・19日・26日
5月17日・24日・31日
6月14日・21日・28日
7月12日
9：40-10：30

参加費：5,000円（全回分）
定員：25名 受付3月12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：4月12日・19日・26日
5月17日・24日・31日
6月14日・21日・28日
7月12日
10：45-11：35

参加費：5,000円（全回分）
定員：25名 受付：3月12日～

スキルアップ卓球

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：4月5日・19日
5月10日・24日
6月7日・21日
7月5日・12日
18：30-20：30

参加費：4,800円（全8回分）
定員：25名 受付：3月5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：4月14日
5月12日・26日
6月2日・16日
7月7日

①9：30-10：20 ②10：40-11：30
参加費：6,000円（全回分）
定員：10名 受付：3月14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



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
https://www.tsuji-kihoriyu.org