

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：9月4日・25日・
10月2日16日・23日・
30日・11月6日・20日・
27日・12月4日
9：30-10：20
参加費：5,000円（全10回分）
定員：25名 受付8月4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：9月4日・25日・
10月2日16日・23日・
30日・11月6日・20日・
27日・12月4日
10：35-11：25
参加費：5,000円（全10回分）
定員：25名 受付8月4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）

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
FTPマットピラティスラティス上級インストラクター＞
日時：9月13日・20日・27日
10月11日・18日・25日
11月8日・15日・22日
12月13日
9：40-10：30
参加費：5,000円（全10回分）
定員：25名 受付8月13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。
日時：9月13日・20日・27日
10月11日・18日・25日
11月8日・15日・22日
12月13日
10：45-11：35
参加費：5,000円（全10回分）
定員：25名 受付8月13日～
※ピラティス両講座、当日のみ参加可
（600円/回、空きがある場合のみ）

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：8月9日・23日
9月6日・20日
10月4日・18日
11月1日・15日
18：30-20：30
参加費：4,800円（全8回分）
定員：25名 受付7月9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・夜

リセットヨガ

夜のヨガ講座がいよいよスタート！
金曜の夜に1週間の疲れをヨガでリセット。お仕事帰りにどうぞ！
＜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：10月6日・13日・20日
27日・11月10日17日・
24日・12月1日
19：00-19：50
参加費：4,800円（全8回分）
定員：15名 受付9月6日～
当日のみ参加可
（700円/回、空きがある場合のみ）

NEW!

木

ラジオ体操+健康体操

みなさんご存知のラジオ体操。
ちょっとしたコツでもっと健康な体に。
＜講師：山田ゆかり
R3ラジオ体操講師＞
日時：10月26日・11月30日・
1月25日・2月29日・3月28日
10：00-11：00
参加費：1,000円
（全5回分・保険料込）
定員：60名 受付9月26日～

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：9月8日・22日
10月6日・20日
11月10日・24日
12月1日・15日
① 9：30-10：20 ② 10：40-11：30
参加費：8,000円（全8回分）
定員：10名 受付：8月8日～

お子様連れOK

《申込み方法》

開催1か月前10時～
電話か窓口にて受付

トライアル教室
実施決定！
9月8日19：00-
参加費：700円
受付8月8日～



【北山田地区センター】

横浜市都筑区北山田2-25-1
☎045-593-8200

※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-koyu.or.jp