

やさしい胴体力

全11回

胴体は ①丸める・反る ②伸ばす・縮める ③捻る この3方向にしか動きません。
複雑に見える身体の動きもこれらの動きのバリエーションにすぎません。
このクラスでは、胴体の3方向への動きを意識したトレーニングにより、しなやかによく動く身体づくりを目指します。



① 身体のしなやかさを生み出す

② 身体の敏捷性を生み出す

③ 身体のパワーを生み出す

Schedule (土曜)

10月 5,19	1月 11,25
11月 9,23	2月 8,29
12月 7,21	3月 14

日時：10月～2020年3月 土曜 10:00～11:30
参加費：16,000円(横浜市内) 17,600円(横浜市外)
会場：アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ
定員：25名

講師 長安香子

武道家の故伊藤昇師が開発した独自の胴体トレーニング法『胴体力』を実践・指導する道場「飛龍会」で指導。武道家、アスリート、ダンサーから一般の方まで幅広く支持を得ている。



申込方法

8月17日(土) 9:00～受付開始
TEL、来館、WEBにて先着順
TEL 045-910-5700
WEB <https://www.women.city.yokohama.jp/>



参加費とお支払い

16,000円(横浜市内)
17,600円(横浜市外)

・市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。
・お支払いいただいた参加費は原則としてお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

[振込先] 郵便振替口座 : 00260-2-95244
公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会
※手数料はお客様負担となります。
[来館支払い] 8月18日(日)以降、3階健康スタジオ受付でお支払い下さい。

体験できます
1,000円/1回
要予約

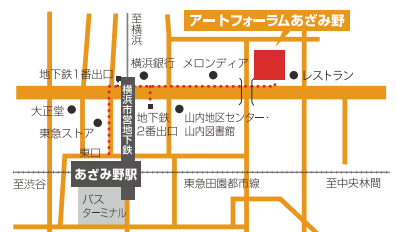
保育があります



対象：1歳6ヵ月～未就学の子ども
料金：1回600円 初回登録料1,000円(1年間有効)
お申込み：受講申込時と一緒に申し込み下さい。
お問合せ：子どもの部屋 045-910-5724 (9:00～17:00)

主催・お問合せ アートフォーラムあざみ野 (男女共同参画センター横浜北)

電話 045-910-5700
住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
開館時間：9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで)
休館日：毎月第4月曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり



- アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
- 男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
- メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。
- 提供された個人情報、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

◎経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費、保育料が免除される制度があります。希望者多数の場合は抽選となります。(8/31締切)詳細はお問合せください。ただし年度内、同一講座の参加費免除は1回を限度とします。



フォーラムあざみ野 検索