

フィットネス 6カ月コース

日程表

2019年4月～9月

後半開始日:6/25

ころとからだの深呼吸ヨガ 火曜日 13:30～15:00 全22回					
4月	2	9	16	23	休
5月	7	14	21	28	/
6月	4	11	18	25	/
7月	2	9	16	23	休
8月	6	休	20	27	/
9月	3	10	17	/	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 素足					

後半開始日:6/26

ゆったりバレエコンディショニング 水曜日 10:00～11:30 全22回					
4月	3	10	17	24	/
5月	休	8	15	22	29
6月	5	12	19	26	/
7月	3	10	17	24	休
8月	7	休	21	28	/
9月	4	11	18	/	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 皮や布製のバレエシューズか 5本指靴下(トウシューズ不可)					

後半開始日:6/26

沈再平先生の中国気功法・太極拳 水曜日 19:00～20:30 全22回					
4月	3	10	17	24	/
5月	休	8	15	22	29
6月	5	12	19	26	/
7月	3	10	17	24	休
8月	7	休	21	28	/
9月	4	11	18	/	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 軽い運動靴(素足、靴下でも可)					

後半開始日:7/5

骨盤に効く!かんたんコアエアロ 金曜日 10:00～11:30 全22回					
4月	5	12	19	26	/
5月	休	10	17	24	31
6月	休	14	21	28	/
7月	5	12	19	26	/
8月	2	9	休	23	30
9月	6	13	20	/	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 紐付き厚底のフィットネスシューズ (学校用の上履き不可)					

後半開始日:7/5

リラックスヨーガ 金曜日 13:30～15:30 全22回					
4月	5	12	19	26	/
5月	休	10	17	24	休
6月	7	14	21	28	/
7月	5	12	19	26	/
8月	2	9	休	23	30
9月	6	13	20	/	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 素足					

後半開始日:7/5

からだを整えるバレエ 金曜日 19:00～20:30 全22回					
4月	5	12	19	26	/
5月	休	10	17	24	休
6月	7	14	21	28	/
7月	5	12	19	26	/
8月	2	9	休	23	30
9月	6	13	20	/	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 皮や布製のバレエシューズ (トウシューズ不可)					

後半開始日:7/7

自然健康体操 日曜日 10:00～11:40 全22回					
4月	7	14	21	28	/
5月	休	12	19	26	/
6月	2	9	16	23	休
7月	7	14	21	28	/
8月	4	休	18	25	/
9月	1	8	15	22	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 靴下(あれば5本指靴下) 径4mm～7mmの丸紐4m					

後半開始日:7/7

こころにやさしい整体法 第2・4日曜日 13:15～14:45 全11回					
4月	/	14	/	28	/
5月	/	12	/	26	/
6月	/	9	/	23	/
7月	/	14	/	28	/
8月	/	休	/	25	/
9月	/	8	/	22	/
動きやすい服装 タオル 飲み物 素足					

フォーラム

(男女共同参画センター横浜)

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町435-1

フィットネスルーム(事業課)
045-862-5052

こどもの部屋
045-862-4750