【事前受付教室】

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、「当日受付教室」は「事前受付教室」として開催します。

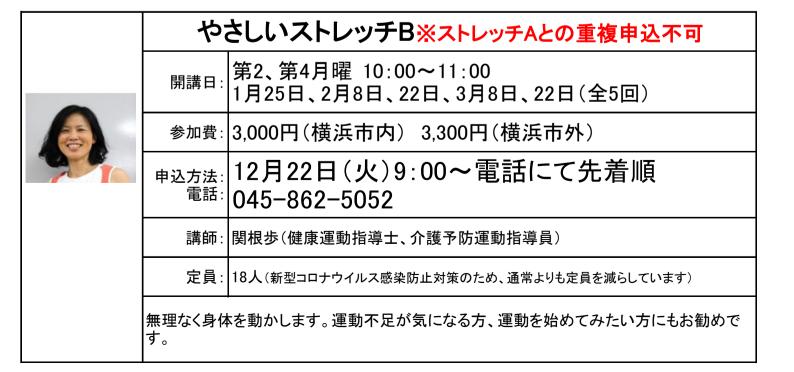
開講日と申込方法をご確認ください。

【重要】

「やさしいストレッチA」と「やさしいストレッチB」については重複申込ができません。 どちらかの講座を選んでお申込みください。

多くの方にご参加いただくため、ご理解、ご了承のほどお願いいたします。

1	
	さしいストレッチA※ストレッチBとの重複申込不可
開講日:	第1、第3月曜 10:00~11:00 1月18日、2月1日、15日、3月1日、15日(全5回)
参加費:	3,000円(横浜市内) 3,300円(横浜市外)
申込方法: 電話:	12月21日(月)9:00~電話にて先着順 045-862-5052
講師:	藤巻かおり(公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー)
定員:	18人(新型コロナウイルス感染防止対策のため、通常よりも定員を減らしています)
体を動かする ただけます。	ことの楽しさを味わうクラスです。椅子を使用します。どなたでも気軽にご参加い



		更年期にやさしいストレッチ
	開講日:	第2·4水曜 14:00~15:15 1月13日、27日、2月10日、24日、3月10日、24日(全6回)
6	参加費:	3,600円(横浜市内) 3,960円(横浜市外)
	申込方法: 電話:	12月10日(木)9:00~電話にて先着順045-862-5052
	講師:	石川知子(公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー)
	定員:	18人(新型コロナウイルス感染防止対策のため、通常よりも定員を減らしています)
		続く更年期のつらい症状の緩和のために、プレ更年期、アフター更年期の方にも やさしいストレッチです。



週末ピラティス

第1、第3、第5土曜 13:30~14:45

1月16日、30日、2月6日、20日、3月6日(全5回)

参加費: 3,000円(横浜市内) 3,300円(横浜市外)

申込方法: 12月19日(土)9:00~電話にて先着順

電話: 045-862-5052

講師: |新井庸介(ピラティスインストラクター)

定員: 18人(新型コロナウイルス感染防止対策のため、通常よりも定員を減らしています)

ベーシックなピラティスの動きを通じて、深層筋にアプローチし、体幹部を安定させます。 体幹部と足腰のジョイントを考えたストレッチで、体全体のコーディネーションが整い、動き やすくなるだけでなく、呼吸も楽になります。

4		0	
	(
			1

週末ヨガ

第2、第4土曜 13:30~14:45

1月9日、23日、2月13日、27日、3月13日、27日(全6回)

参加費: 3.600円(横浜市内) 3.960円(横浜市外)

申込方法: 12月19日(土)9:00~電話にて先着順

電話: 045-862-5052

講師: Masako(ヨガインストラクター)

定員: 18人(新型コロナウイルス感染防止対策のため、通常よりも定員を減らしています)

ポーズ、呼吸法と誰にでも参加できるベーシックなヨガ。 体と呼吸に意識を向け「今」に集中することでストレスマネジメントにも役立ちます。