

体幹 & ストレッチ教室

姿勢と体幹を大切にする体操です。いつまでも健康を目指しましょう。



キャプテンわん(C)ゆず華
(公財)横浜市体育協会

開催期間 4月12日～7月19日 毎週金曜(祝日除く全14回)
開催時間 9:45～10:45
会場 たきがしら会館 第2・3会議室
対象 30歳以上
定員 20名
料金 8,400円(スポーツ傷害保険を含みます)

申込方法 直接来館のみ(代理申込可能。ただし必要事項全て記入)
申込期間 2/13(水)～2/26(火)
抽選 2/27(水) PM1:30～ たきがしら会館ティーコーナー
支払期間 2/27(水)～3/12(火)
※抽選となった教室で当選された方は、支払期間内にお支払いが確認できない場合、自動キャンセルとさせていただきます。

内容(予定)
自重を使った体幹の運動、有酸素運動、無理なく行うストレッチ。この3つを柱とし全身をバランス良くトレーニング。また、筋力や柔軟性を高め、無理なく気持ち良く体を動かすことを目指します。

持ち物
・動きやすい服 ・室内シューズ ・タオル ・飲み物

開催日カレンダー

★印
教室
開催日

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					★	
7	8	9	10	11	12	13
					★	
14	15	16	17	18	19	20
					★	
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- ・申込者数が定員に満たなかった場合、開催を取りやめることがあります。
 - ・参加費のお支払いは現金のみとなります。また、参加費納入後の返金は致しません。
 - ・健康状態に不安のある方は、事前に専門医の診断を受けてください。
 - ・参加者以外の入室はお断りします。見学をご希望の方はお声かけください。
 - ・悪天候の場合、教室を開催しないことがあります。
- 開催の有無はたきがしら会館ホームページ、またはお電話にてお問合せ下さい。

2019年度第2期 申込期間:6/19～7/2
抽選日:7/3
支払期間:7/3～7/16
※教室開催日は9月～12月です。

運営



公益財団法人 横浜市体育協会
YOKOHAMA SPORTS ASSOCIATION

協賛



一般社団法人チアリーダース協会
CHEERLEADERS ASSOCIATION

