

## 【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。

やさしいストレッチ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 10月5日、19日、11月2日、16日、12月7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:	9月23日(水)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:	15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ただけます。	

やさしいストレッチB※ストレッチAとの重複申込不可	
開講日:	開講日: 第2、第4月曜(11月30日のみ第5週)10:00～11:00 10月12日、26日、11月9日、30日、12月14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:	9月25日(金)9:00～電話にて先着順 045-862-5052
講師:	関根歩(健康運動指導士、介護予防運動指導員)
定員:	15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)
無理なく身体を動かします。運動不足が気になる方、運動を始めたい方にもお勧めです。	

## 骨盤底筋体操

開講日: 第1・3水曜 14:00～15:15  
10月7日、21日、11月4日、18日、12月2日、16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: 9月16日(水)9:00～電話にて先着順  
電話: 045-862-5052

講師: 千葉直枝(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: 15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)

※初めてご参加の方は、簡単な解説をしますので、13:30に受付してください。  
せき・くしゃみでお腹に力がかかった時に思わず尿が漏れるなどの症状である腹圧性尿失禁の改善と予防の体操です。



## 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  
10月14日、28日、11月11日、25日、12月9日、23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: 9月16日(水)9:00～電話にて先着順  
電話: 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: 15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)

ジワジワと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おすすめのやさしいストレッチです。



<b>週末ピラティス</b>	
開講日:	第1、第3土曜 13:30～14:45 10月3日、17日、11月7日、21日、12月5日、19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: 電話:	9月19日(土)9:00～電話にて先着順 045-862-5052
講師:	新井庸介(ピラティスインストラクター)
定員:	15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)
<p>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。</p>	



<b>週末ヨガ</b>	
開講日:	第2、第4土曜 13:30～14:45 10月10日、24日、11月14日、28日、12月12日、26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: 電話:	9月19日(土)9:00～電話にて先着順 045-862-5052
講師:	Masako(ヨガインストラクター)
定員:	15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)
<p>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。</p>	

