



令和7年度山内地区センター自主事業

令和7年度前期 スポーツプログラム

木曜 背骨コンディショニング

スマホの見過ぎで猫背になっている・
ショーウィンドーに映った自分の姿勢に
若さが無い！と愕然とした方、チャンスです。

背骨のゆがみを整えることにより
身体の不調を改善する運動プログラムが
『背骨せぼねコンディショニング』です。

床に寝て足を上げたり 伸ばしたりする運動を
4月から ご一緒にはじめてみませんか？



開催日: 4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19
7/3・10・17 8月お休み 9/4・11・18

木曜 全15回 (参加者は会場準備・片付けを当番制で担当)

時間: 10時40分～11時40分

会場: 3F 集会ホール

定員: 40人

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル と 長めのタオル
動きやすい服装 水分補給の飲み物

参加費: 4,000円

講師: 神馬 加奈先生

申込み方法: 先着順 2/12 WEB 0時より
窓口・電話 10時より

※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。

先着順



木曜背骨

山内地区センター
横浜市青葉区あざみ野 2-3-2
電話: 045-901-8010

<https://yokohama-shisetsu.com/yama/>



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<https://yokohama-shisetsu.com/>