

【囲碁将棋の利用方法】

受付にて対応します



- ①開催場所：談話室
- ②定員数：最大3組（6人まで）
- ③利用時間：90分

ゲームを始める時に利用カードを渡します。
そこから90分です。

- ④使用した囲碁、将棋盤、駒などは次の利用者の為に各自アルコール消毒をお願い致します。

尚、密集を避けるため、見学は
ご遠慮下さい。

当面の間、上記の様式ですすめて
まいります。

皆様のご理解、ご協力をお願い
致します。



指定管理者：シンコースポーツ(株)

柳橋ふれあいプラザ

柳橋ふれあいプラザ ワンコインレッスン

毎週火曜日
ピラティス
10:15~11:00

毎週火曜日
のびのびストレッチ
11:15~12:00

4月スタート
毎週水曜日
アンチエイジング
エクササイズ
10:15~11:00

4月スタート
毎週水曜日
欲張りヨガ
11:15~12:00

毎週木曜日
シニアヨガ
※60歳以上対象
15:00~16:00

毎週金曜日
リラックスヨガ
14:00~15:00

毎週土曜日
【健康体操】
10:15~11:00

料金：1回500円

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物（お持ちの方はヨガマット）
※更衣室がありませんので動ける服装でお越しください

前日までの
事前予約制

お電話または受付窓口でお申込みください
TEL：046-269-1580
受付時間：10:00~20:00（月曜休館日）

柳橋ふれあいプラザ
〒242-0026
神奈川県大和市草柳3丁目12-1
大和市環境管理センター2F



ワンコインレッスン 1回500円

【参加方法】教室開催日までの事前予約制です。
お電話または直接受付窓口でお申込み下さい。定員 各15名 2022.4月～6月

教室名	指導内容	曜日	時間	日程
ピラティス	腰痛、冷え性、肩こりの改善、体幹を支えている深層部の筋肉に働きかけるエクササイズです。初めての方の為に、ゆっくり進めてゆきます。	火	10:15～11:00 4/5、5/3を除く	4/12、19、26
				5/17、24、31
				6/7、14、21、28
のびのびストレッチ	ストレッチで全身をほぐして血行が良くなり体が生き生きします。	火	11:15～12:00 4/5、5/3を除く	4/12、19、26
				5/17、24、31
				6/7、14、21、28
アンチエイジングエクササイズ	心と体をリフレッシュ！リズムに乗って脂肪燃焼エイジングケアを目指したストレッチで身体調整。	水	10:15～11:00 5/4を除く	4/6、13、20、27
				5/11、18、25
				6/1、8、15、22、29
欲張りヨガ	週替わりで骨盤調整ヨガや、リンパヨガなど色々体験できるコース。	水	11:15～12:00 5/4を除く	4/6、13、20、27
				5/11、18、25
				6/1、8、15、22、29
シニアヨガ	どんな運動が自分に効果的か？少しでも運動したい人にお勧めです。	木	15:00～16:00 5/5、6/30を除く	4/7、14、21、28
				5/12、19、26
				6/2、9、16、23
リラックスヨガ	座位のポーズを中心に全身を満遍なく動かす施術です。	金	14:00～15:00 4/29を除く	4/1、8、15、22
				5/6、13、20、27
				6/3、10、17、24
健康体操	リズムに乗って楽しく全身を動かす体操です。初めての方から上級者まで幅広い年齢層の方が楽しんでいます。	土	10:15～11:00	4/2、9、16、23、30
				5/7、14、21、28
				6/4、11、18、25

健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申し込みください。