

大和スポーツセンター感謝DAY 10/16日 10:00~16:00 (最終受付:15:30)

スポーツしちやお! 2022

対 象: どなたでも(一部制限あり)
持ち物: 室内シューズ、運動できる服装
場 所: 大和スポーツセンター
※イベント内容は変更になる場合がございます。
※一部開催時間が異なるイベントがございます。

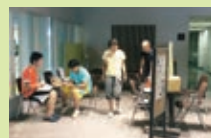
バブルスポーツ体験コーナー

ノルウェー発祥の、大きなバブルに入って行うスポーツ。幅広い世代が一緒に楽しめます。ソーシャルディスタンスが保てる競技なのでコロナ禍でも安心♪ バブルに入って、思いつきぶつかって転がる楽しさを、ぜひ体験してください!
未就学児のバブル体験スペースもあります。
※未就学児は保護者同伴



スポーツ健康相談

日頃身体で気になることやコンディショニング等の相談が無料でできます。
【時間】10:00~15:00



ダンボール迷路に挑戦!

ダンボール迷路に挑戦してみよう! スタートからゴールまで、何秒でクリアできるかな?



ニュースポーツ体験コーナー

ルールが簡単で、誰もが楽しめるニュースポーツを体験できます! 意外な特技が見つかるかも? 体験できる競技→カーレット、ラダーゲッターなど
★ニュースポーツとは?
20世紀後半以降に新しく考案・紹介されたスポーツ群をいいます。



各種無料スポーツ体験

スポーツ教室を無料体験! 体を動かしてリフレッシュしませんか?
※各教室事前申込制です。空き状況は大和スポーツセンターまで電話ください。

◆マタニティヨガ

腰痛や肩こりなど妊娠中の不快症状の改善を目指す。妊婦でも安心して楽しめるヨガ教室です。
【時間】10:30~11:30
【対象】妊婦
※妊娠13週目以降で、医師からの運動制限の指示がない方

◆リトミック

五感を目覚めさせる総合教育。親子の絆を深めながらママ友・パパ友づくり!
【時間】Aコース→10:30~11:20
Bコース→11:30~12:20
【対象】Aコース→6か月~2歳未満のお子様と保護者(2人1組)
Bコース→2歳~4歳のお子様と保護者(2人1組)

◆ボクシングフィットネス

ボクシングの動きで楽しく有酸素運動。家族そろってシェイプアップ!
【時間】14:00~15:00
【対象】小学生以上
※小学生は保護者と一緒に申込みください。



◆太極拳

ねんりんピックで話題の太極拳! 心身を癒し、足腰を鍛えられる健康体操です。
【時間】14:00~15:00
【対象】高校生以上

大和スポーツセンター

☎046-261-6200
〒242-0029 大和市上草柳1-1-1

開館時間 9:00~21:00
休館日: 第3月曜日(その日が休日の場合はその翌平日)

大和市トップスポーツ観戦デー 関東大学ラグビー対抗戦Aグループ 10/16日 大和なでしこスタジアム(大和スポーツセンター競技場)



日本体育大学 対 帝京大学

13:00:キックオフ

中学生以下は入場無料
高校生以上の入場には有料チケットが必要です。
詳しくは関東ラグビーフットボール協会のHPをご覧ください。



主催: 関東ラグビーフットボール協会 主管: 神奈川県ラグビーフットボール協会/大和市ラグビーフットボール協会 協力: 大和市

ほげげの体験ルポ



大和市在住の漫画家「ほげげ」による体験漫画、第32弾「大和駅から[近くて便利]な駐車場編」を、財団ホームページに掲載中!! 財団各施設でも配布しています。ぜひ一読ください。

これはほんの一部。
続きは財団
ホームページへ!!



ほげげの体験ルポ

「大和駅から[近くて便利]な駐車場編」

「(公財)大和市スポーツ・文化・みどり財団が、よかみどり財団が管理している駐車場の案内です」



大和市スポーツ・よか・みどり財団
【教室・イベント案内】

とりころーる

No. 87 2022.10.1

公益財団法人 大和市スポーツ・よか・みどり財団
〒242-0018 大和市梁見西1-3-17
Tel. 046-263-3100 Fax. 046-263-5533

大和市スポーツ・よか・みどり財団の教室・イベント案内

とりころーる

10▶11月号
No. 87
2022.10.1

大和スポーツセンター感謝DAY

スポーツしちやお! 2022 10.16(日)

年に一度の感謝祭。週末のお出掛けはスポーツセンターで決まり!

※詳しくは、裏表紙をご覧ください。



「とりころーる」はWEBサイトでも見られます。

やまとナビで検索

「とりころーる」は自治会加入の全戸に回覧されるほか、大和市内各駅、市役所、学習センターなどの公共施設、郵便局・銀行(一部除く)、財団管理施設で配布しています。(偶数月の1日発行)





グリーンアップセンター (ふれあいの森内)

☎046-263-8711 (ハナイイ)

〒242-0027 大和市下草柳552-1

開館時間 9:30～21:00 (受付は16:00まで)

休館日:月曜日 (月曜日が休日の場合はその翌平日)

@greenupcenter



秋の鉢物交換会

10/23 (日)
10:00～12:00 ※荒天中止

📍 どなたでも

🆓 無料 当日

事前受付期間10/15(土)～10/22(土)

持参した鉢植え植物と引き換えに、その場で好きな鉢を選んで持ち帰ることができます。株分けなどで殖やした植物をお互いに交換しませんか？ 草柳コミセンまつりと同時開催です。

おいしい家庭果樹づくり

11/20 (日)
10:00～12:00

📍 高校生以上(20人)

👉 1,000円

📎 筆記用具、スリッパ

📅 10/9(日)～ 📺 📻

👤 松下一興氏

ウメ、カキ、ミカンなどの果樹の剪定方法を中心に、おいしい実をつけるコツを学びます。

自分でできる 庭木の手入れ

11/27 (日)
10:00～12:00

📍 高校生以上(20人)

👉 1,000円

📎 筆記用具、スリッパ

📅 10/16(日)～ 📺 📻

👤 松尾 宏一氏 (みどりの相談員)

剪定や苗木の植え付け方法など、庭木や花木の育て方を学びます。

自分のできる 庭木の手入れ

11/27 (日)
10:00～12:00

📍 高校生以上(20人)

👉 1,000円

📎 筆記用具、スリッパ

📅 10/16(日)～ 📺 📻

👤 松尾 宏一氏 (みどりの相談員)

剪定や苗木の植え付け方法など、庭木や花木の育て方を学びます。

展示 小品盆栽展

10/15 (土)～10/16 (日)
9:30～21:00 最終日は16:00まで

小さな鉢の中で樹木の姿や自然の情景を表現する小品盆栽をお楽しみください。

展示団体 小品盆栽愛好会

展示 菊花展

11/6 (日)～11/27 (日)
9:30～21:00 初日は14:00から

大菊の三本仕立てや丈を45cm以内仕立てる補助作りなど、丹精込めて育てた約100種180点の作品を見ることができます。

展示団体 大和秋香会

展示 ボタニカルアート展

12/7 (水)～12/14 (水)
9:30～21:00 初日は13:00から、最終日は16:00まで

ボタニカルアートとは植物の姿を正確に、繊細に描いた植物画のことで、虫食いの葉や枯れた部分などもそのまま描かれます。植物を題材にした芸術作品を、どうぞご覧ください。

展示団体 ボタニカルアート グループ f



郷土民家園 (泉の森内)

☎046-260-5790

〒242-0029 大和市上草柳629-1

開園時間 9:00～16:00 (7/21～8/31は9:00～17:00)

休園日:月曜日 (月曜日が休日の場合はその翌平日)

@kyoudominkaen



展示 十三夜団子飾り

10/1 (土)～10/10 (月)

旧暦九月十三夜にちなみ、旧北島家の縁側に、13個のお団子を飾ります。

箏のしらべとともにお話の世界へ

10/16 (日)
10:30～11:45 ※雨天時は10/22(土)に延期

📍 どなたでも

🆓 無料 当日

旧北島家の中で、邦楽の演奏会を開催します。お箏などの邦楽器が織りなす風流な音色やお話の朗読にふれ、芸術の秋を堪能しませんか？

人形浄瑠璃の公演

11/6 (日)
13:00～14:15

📍 どなたでも

🆓 無料 当日

江戸時代から親しまれてきた人形浄瑠璃を、江戸時代に建てられた旧北島家で上演します。江戸人形独特の粋な所作をお楽しみください。

展示 ヨーカソーの目籠飾り

11/26 (土)～12/8 (木)

12月8日のヨーカソーの伝承にちなんで、一つ目小僧除けの目カゴを飾ります。



慈緑庵 (多胡記念公園内)

☎046-276-5808

〒242-0007 大和市中心林間5-17-3

開館時間 9:00～20:30 (受付は17:00まで)

休館日: 月曜日 (月曜日が休日の場合はその翌平日)

書院・茶室の貸し出しを行っています。詳しい利用案内はこちらから

慈緑庵 で 検索



七五三写真撮影会

11/3 (木)
11:00～15:00 ※時間内いつでも

📍 どなたでも

🆓 無料 当日

📷 カメラなど

着物が映えるお茶室で、記念撮影をお楽しみください。七五三以外のご参加もお待ちしております。当日撮影したお気に入りの1枚をお送りください。慈緑庵ホームページや情報誌「とりこころーる」にてご紹介いたします。



大和の自然ハンドブックがネットで見られるようになりました！

大和市の自然情報が掲載されている小冊子「大和の自然ハンドブック」が、大和市のホームページから閲覧・ダウンロードできるようになりました。スマホやタブレット端末に入れて外出先でも読むことができ、冊子の在庫がないシリーズも閲覧できます。また、しらかしのいえ (泉の森内)、グリーンアップセンター (ふれあいの森内)、大和市役所 (4階みどり公園課) では、小冊子を無料配布中です (⑤泉の森は在庫なし)。

 ① 水辺の生きもの
  ② チョウ
  ③ 野鳥
  ④ 樹木
  ⑤ 泉の森
  ⑥ トンボ

▼QRコード



ISO14001/ISO9001認証取得
コンセントからメガソーラーまで…電気のことならお任せください

橋本電気工事(株)

TEL 046-261-6581

総合ビルメンテナンス

株式会社 ハリマビステム

本社
〒220-8116
横浜市西区みなとみらい2-2-1 横浜ランドマークタワー16階
TEL: 045-224-3560 FAX: 045-224-3561

http://www.bstem.co.jp

豊かな緑を未来へ

一般社団法人 大和市造園協会

株鈴木園
有泰成緑地建設
湘南植木酒
株ヤマシゲ
相模緑建株
足立原造園土木株

〒242-0029 大和市上草柳1097-1 TEL 046-269-4188 FAX 046-262-2784

大型バイク ユーザー必見！

大和駅近バイク駐車場 (車室幅120cm)
中央パーキング内 (大和市中央4-2)



市民団体 『鎌倉を美しくする会』の皆様による
鎌倉の“まち”の景観美化に対する意識がひろがっています。

令和4年4月 鎌倉大仏前納品

屋内外用テーブル・ベンチ・遊具・室内装飾・什器・備品

株式会社 齋藤商会
TEL: 046-263-4802
住所: 大和市桜森3-10-9

建築金物、家庭金物、電動工具
清掃用具及雑貨販売、住宅設備工事施工

鶴間金物

大和市鶴間1-3-2
TEL 046-261-0551

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、内容を変更、中止する場合があります。

我が家の一卵性双生児（2歳半）は、同じ環境で育ったのに性格や好みが全然違つ。単為生殖（雌雄一方のみで子どもをつくる）の生物にも、実はそれぞれ個性があるのかもなあ…（自然観察センター）

食欲の秋真っ盛り！「ああ、また食べすぎちゃった…」と後悔。プールダイエット挑戦したいなあ（引地台温水プールベコちゃん）



自然観察センター・しらかしのいえ（泉の森内）

☎046-264-6633
〒242-0029 大和市上草柳1728
開館時間 9:00～17:00
休館日:月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）

※すべての行事で広報用の写真撮影があります。
※動きやすい服装でご参加ください。
※虫よけのため長そで・長スボンなどがおすすめです。

@shirakashinoie



トコロジスト養成講座 [全4回]

① 11/ 1 (火) トコロジストになろう
② 11/ 8 (火) 大和市緑地めぐりツアー①
③ 11/15 (火) 大和市緑地めぐりツアー②
④ 11/22 (火) 生き物地図作り
①④10:00～15:00 場所:泉の森
②③ 9 :30～15:30 場所:市内の緑地
📍市内の緑地保全に興味のある方(高校生以上)(15人)
🆓無料
📅10/12(水)～ 📅📅📅（先着順）
👤箱田 敦只（あつし）氏（日本野鳥の会）
トコロジストとは何かを学んだ後、市内の緑地をトコロジストの案内で見学。最終日は今までの内容をふり振り返り、生き物の生息場所を調査するワークショップを行います。

トコロジストとは？

「その場所の専門家」を意味する造語です。研究者のように一つの分野に詳しいわけではないけれど、自分のフィールドのことについては、いきものや文化、歴史などさまざまなことを知っている人のことを指します。



泉の森観察会

① 11/13 (日) 種の旅立ちを調べよう
② 12/11 (日) 紅葉をめでよう
③ 1/ 8 (日) 人と植物の関わりを語ろう
13:00～15:00 ※雨天中止
📍小学5年生以上(15人)
🆓無料
📅①10/13(木)～ ②11/11(金)～ ③12/8(木)～ 📅📅📅（先着順）
👤しらかしのいえボランティア協議会 泉の森ガイド部会
ボランティアの植物解説を聞きながら、泉の森を散策します。毎月テーマを変えて、第2日曜日に開催しています。

樹木ウォッチング 秋編

11/19 (土)
13:00～15:00 ※雨天中止
📍小学生以上(小3以下保護者同伴)(10人)
🆓無料
📅10/19(水)～ 📅📅📅（先着順）
👤しらかしのいえボランティア協議会 植物調査班
樹木の基本を学んだ後、ボランティアの案内で10種類の樹木をじっくり観察します。



自然とあそぼう

① 11/20 (日) 秋の実をあつめよう
② 12/18 (日) 追い羽根をつくってあそぼう
11:00～12:00 ※雨天中止
📍①どなたでも ②小学生以上(小3以下保護者同伴)(15人)
🆓無料
📅①10/20(木)～11/6(日) ②11/18(金)～12/4(日) 📅📅📅（抽選）
👤しらかしのいえボランティア協議会 自然あんない部会
親子で楽しめる自然体験！ 生きもの探しやネイチャークラフトなどを行います。

野鳥と森の自然散策

① 11/27 (日) 到着した冬鳥たち
② 12/25 (日) 水鳥を見分けよう！
9:20～11:30 ※雨天中止
📍どなたでも(小4以下保護者同伴)(10人)
🆓無料
📖双眼鏡・大和の自然ハンドブック③野鳥編（ともに貸出あり）
📅①10/27(木)～11/13(日) ②11/25(金)～12/11(日) 📅📅📅（抽選）
👤しらかしのいえボランティア協議会 野鳥部会
泉の森・ふれあいの森で行う、初心者対象の野鳥観察会。11～4月の第4日曜日に開催。





引地台温水プール（引地台公園内）

☎046-260-5757
〒242-0022 大和市柳橋4-5000 引地台公園内
開場時間 10:00～18:00
休場日:月曜日（月曜日が休日の場合はその翌平日）



水泳個人指導

① 11/12・19・26 (土) ② 12/3・10・17・24 (土)
13:00～15:00(各30分×4回/日)
📍小学生以上
📅1回 2,000円
📅①10/12(水)～ ②11/2(水)～ 📅📅 ※初日の受付は10:00から電話のみ対応
あなたの泳ぎをマンツーマンで指導します。個人レッスンなので、自分のペースで参加できる教室です。



親子スキンシップ

① 11/19 (土) ② 12/17 (土)
10:15～11:00
📍3～4歳と保護者(オムツが完全に取れた子のみ)(10組)
📅1,500円
📅①10/19(水)～ ②11/17(木)～ 📅📅 ※初日の受付は10:00から電話のみ対応
幼児と保護者の2人1組での水泳体験です。親子で遊びながら水に親しみます。



幼児水泳体験

11/12 (土)
①10:15～11:00 ②11:15～12:00
📍①4歳(オムツが完全に取れた子のみ)(10人) ②5～6歳(10人)
📅各1,000円
📅10/13(木)～ 📅📅 ※初日の受付は10:00から電話のみ対応
12/10 (土)
①10:15～11:00 ②11:15～12:00
📍①4歳(オムツが完全に取れた子のみ)(10人) ②5～6歳(10人)
📅各1,000円
📅11/10(木)～ 📅📅 ※初日の受付は10:00から電話のみ対応
親から離れて子どもだけの水泳体験です。まずは水慣れからはじめましょう。



休場のお知らせ

10/3(月)～11/8(火)は、環境管理センター設備改修工事に伴う熱源供給停止のため休場します。
休場期間中の受付時間 9:00～17:00

プール利用料金

対 象	料 金
おとな	300円(1回)
こども(3歳～中学生)	100円(1回)

●10/1(土)～3/31(金)

※「1回目」とはプール入場からプール退場まで、一度退場して再入場するときは「2回目」にあたります。



引地台公園（管理事務所）

☎046-260-5798
〒242-0022 大和市柳橋4-5000
受付時間 9:00～17:00





野外音楽堂（引地台公園内）

引地台野外音楽堂の利用受付も行っています。
利用料金：250円/1時間（市外の方は倍額）
受付期間：利用日3か月前の1日～利用日の3日前
引地台野外音楽堂 で 検索

公園の秋を楽しもう! 自然工作

10/22 (土)
10:00～14:00 ※雨天決行 場所:野外音楽堂
📍どなたでも
📅無料 当日
公園の秋の恵みを使って、楽しい工作をします。



みんなで作ろう! 花のある公園

11/16 (水)
13:30～15:00 ※小雨決行 場所:噴水広場
📍どなたでも
📅無料 当日
📖軍手、帽子、あれば移植ゴテ
みんなで園内の花壇を、冬から春に咲く花へ植え替えます。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、内容を変更、中止する場合があります。

大和スポーツセンター
☎046-261-6200
〒242-0029 大和市上草柳1-1-1
開館時間 9:00～21:00 (受付時間は20:00まで、ただし記載がある場合はその時刻から)
休館日:第3月曜日 (その日が休日の場合はその翌平日)

@y_sportscenter

ジュニアHIPHOP③ [全8回]

1/18 ～ 3/8(毎週水)
18:15～19:15

👤 小学3年生～中学生(35人)
¥ 4,100円
📅 12/14(水)必着 📄📄
全8回で1曲の振り付けをマスターします。

幼児スポーツ③ [全8回]

1/18 ～ 3/8(毎週水)
15:00～16:30

👤 5歳～未就学児(30人)
¥ 5,600円
📅 12/14(水)必着 📄📄
とび箱・マット・鉄棒などを通じ、基本的な運動能力を身に付けます。

親子スポーツ③ [全8回]

1/18 ～ 3/8(毎週水)
9:45～10:45

👤 3・4歳児と保護者(2人1組)(35組)
¥ 5,600円
📅 12/14(水)必着 📄📄
親子のスキンシップを通じて、とび箱やマットを使いながら楽しく身体を動かします。

ひよこ体操③ [全8回]

1/18 ～ 3/8(毎週水)
11:15～12:00

👤 2歳児と保護者(2人1組)(35組)
¥ 5,600円
📅 12/14(水)必着 📄📄
レクやリズム体操を通じて、身体を動かす楽しさを親子で学びます。

エアロビクス(夜間の部)⑤ [全8回]

12/1 ～ 2/2(毎週木)〈12/29,1/5 を除く〉
19:00～20:00

👤 高校生以上(40人)
¥ 5,100円
📅 11/3(木)9:00～ 📄📄
有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しくエクササイズ！

ボクシングフィットネス③ [全8回]

1/18 ～ 3/8(毎週水)
19:45～20:45

👤 中学生以上(50人)
¥ 5,100円
📅 12/14(水)必着 📄📄
ボディーラインを整えるエクササイズ。質の高い筋肉を身につけ痩せやすい体質づくりに効果あり。

ピラティス⑤ [全8回]

1/13 ～ 3/10(毎週金)〈1/20を除く〉
13:30～14:30

👤 女性(高校生以下不可) (40人)
¥ 5,100円
📅 12/2(金)必着 📄📄
鍛えにくいコアマッスルを中心に動かして、身体の歪みを改善できます。

太極拳③ [全12回]

12/3 ～ 3/11(毎週土)〈12/31,1/21,2/11を除く〉
18:30～19:30

👤 高校生以上(40人)
¥ 5,100円
📅 11/5(土)9:00～ 📄📄
ゆったりと流れるような動きが特徴。運動が苦手な方にも最適です。

健美操③ [全12回]

1/12 ～ 3/30(毎週木)
9:45～11:00

👤 高校生以上(35人)
¥ 6,200円
📅 12/8(木)9:00～ 📄📄
ゆっくりとした動きの軽い有酸素運動で、様々な症状に効果のある健康体操です。

合気道③ [全12回]

12/2 ～ 3/3(毎週金)〈12/30,1/20を除く〉
19:00～20:30

👤 中学生以上(40人)
¥ 6,200円
📅 11/4(金)9:00～ 📄📄
心身の鍛錬や礼儀作法を習得します。初心者大歓迎です。

ズンバ③ [全10回]

11/28 ～ 3/13(毎週月)〈12/19・26,1/2・9・16,2/20を除く〉
18:30～19:30

👤 高校生以上(40人)
¥ 7,200円
📅 10/31(月)9:00～ 📄📄
ラテンのリズムに合わせて楽しくエクササイズ！

パワーヨガ③ [全10回]

11/28 ～ 3/13(毎週月)〈12/19・26,1/2・9・16,2/20を除く〉
19:45～20:45

👤 高校生以上(40人)
¥ 7,200円
📅 10/31(月)9:00～ 📄📄
脂肪燃焼効果が高く代謝にも良い。運動強度はやや高めで短期間でのシェイプアップも！

フラダンス④ [全10回]

1/10 ～ 3/14(毎週火)
15:30～16:30

👤 中学生以上の女性(40人)
¥ 6,500円
📅 11/29(火)必着 📄📄
全10回で1曲の振り付けをマスターできます。シェイプアップにも効果的です。

教室・イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の教室・イベントは中止とさせていただきます。

- ・第28回やまと子どもクロスカントリー
- ・リトミック教室⑤
- ・スポーツ教室託児(骨盤矯正ヨガ④・エアロビクス(午前の部)⑤)

※今後の状況により中止となる教室・イベントが追加となる場合があります。HPで最新状況をお知らせいたします。

エアロビクス(午前の部)⑤ [全8回]

1/13 ～ 3/10(毎週金)〈1/20を除く〉
10:00～11:30

👤 女性(高校生以下不可)(40人)
¥ 5,100円
📅 12/2(金)必着 📄📄
※託児制度は中止とさせていただきます。

健康はつらつ④ [全10回]

1/10 ～ 3/14(毎週火)
13:15～14:45

👤 50歳以上(40人)
¥ 4,500円
📅 11/29(火)必着 📄📄
ストレッチや筋力トレーニングをバランス良く取り入れた運動を行います。

障がい者フライングディスク教室 [全1回]

11/3(木)
10:00～11:30

👤 大和市内の障がい者(市内在勤・在学・在園も可。家族等の付き添い参加も可) (30人程度)
¥ 無料
📅 10/27(木)必着 📄📄
初めての方でも安心して参加できるようフライングディスクの投げ方から始まり、フライングディスク種目である「ディスタンス」と「アキュラシー」を体験する教室です。

トレーニング講習会 📄 高校生以上 ¥ 400円

トレーニング室を利用するには、事前に講習会を受講してください。(要予約)
※今後の状況により、変更になる場合がございます。

申込 インターネットまたは往復はがき(抽選予約制)

日 程 公 開：前々月20日14:00
抽選申込受付期間：前月1日10:00～15日(必着)
抽 選 結 果 発 表：前月20日14:00
随 時 申 込：前月25日9:00～(空きがある場合のみ、電話受付)

詳細は大和スポーツセンターHPよりご確認ください。
※HPをご覧いただけない場合は、お電話にてご確認ください。

教室名〔回数〕	日 程	時 間	対 象 (定員)	参加料	申込方法	備 考
ヨガ(午前の部)④ [全12回]	1/11～3/29 (毎週水)	9:15～10:45	高校生以上 (40人)	6,200円	12/7(水) 必着 📄📄	📄 ヨガマット(バスタオル可)
ヨガ(午後の部)④ [全12回]	1/12～3/30 (毎週木)	13:15～14:45	高校生以上 (40人)	6,200円	12/8(木) 必着 📄📄	📄 ヨガマット(バスタオル可)
骨盤矯正ヨガ④ [全12回]	1/11～3/29 (毎週水)	11:00～11:45	高校生以上 (40人)	3,800円	12/7(水) 必着 📄📄	📄 ヨガマット(バスタオル可) ※託児制度は中止とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、内容を変更、中止する場合があります。