



アロマの香りの中で

人気の
おすすめ
講座!!

お申し込みは
今すぐ!!



夜の

仕事や家事の疲れを和らげる

単発

ヨガインストラクター石田康恵さんによる

リラックスヨガ教室

ヨガは呼吸、食事、動作、考え方など生活全般にアプローチする総合的な健康法です。身体的な悩み（腰痛、肩こり、その他慢性病）の解決のヒントもたくさんあります。ゆったりとした動きに合わせて身体を解し、呼吸を深め、心を穏やかな状態に導きます。ご自分のペースに合わせてじっくり学べ、初心者から経験者、老若男女問わずどなたでも安心してご参加いただけます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わっていただけるよう丁寧にわかりやすくレッスンを進めていきます。尚、今回は抗感染作用を持つアロマ（ユーカリ等）の香りを教室内に満たすようにして、より一層リラックスできるようにします。オンラインでは体験できない空間を是非この機会に体験下さい！

日時 4月15日（木） 4月22日（木） 2回

時間 19:00~20:30 **受講料** 1,000円/1回 **【お支払】** 当日現金支払

会場 8階トレーニングルーム **定員** 18名 先着順

＜講師プロフィール＞

石田 康恵 インストラクター

中学校家庭科教諭、日本語講師、子供英会話講師を経て現在横浜近郊にてハタヨガ・マタニティヨガ・高齢者体操教室薬膳講座等で活動中。

- ・全米ヨガアライアンス認定200時間 終了
- ・沖ヨガ公認インストラクター（ライフアップヨガ学院）
- ・日本マタニティヨーガ協会指導者養成コース終了
- ・NPO法人 レッシュプロジェクトC級トレーナー
- ・中国薬膳研究会認定 国際薬膳師・薬膳アドバイザー養成講座修了



★お申込み・お問合せ★

〒231-0026 横浜市中区寿町 1-4 神奈川県立かながわ労働プラザ
 【指定管理者】公益財団法人 神奈川県労働福祉協会
 045-633-5413 FAX045-633-5416
 メール：l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

<レッスンの概要について>



- ・立位のポーズ
- ・ウエストシェイプアップ
- ・座位のポーズ
- ・美脚&美尻
- ・上向き&下向きのポーズ
- ・二の腕シェイプアップ
- ・逆転&バランスのポーズ
- ・有酸素運動 等々

***動きやすい服装でお越し下さい。
マットは用意致します。**

<アロマオイル使用予定>

- *ユーカリ**
- *ティーツリー**

<コロナ対策について>

入室前の消毒の徹底。
マットの事前アルコール消毒。
部屋の換気。
原則マスクの着用をお願いします。
体調の悪い方は出席をご遠慮下さい。

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	夜の 単発 リラックスヨガ教室		
(ふりがな) 参加者名			
連絡先	〒 - TEL: () /FAX: () メールアドレス: ()		
講座の開催原		お申込み 〇を付けて下さい	4月15日 22日

■電話等のお申込み・お問合せは下記をお願いします

住所〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

神奈川県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

lplaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9:00~21:00

土日祝日も受付致します

申込QRコード



●駐車場完備 (71台収容) 営業時間8:00~22:00 20分毎100円 5時間以上一律1,500円 ぜひご利用ください。

*ご提供いただきました個人情報等は、講座の開催に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。

*謝辞の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。