

いつまでも若々しいあなたであるために!!

エルプラザ



# ピラティス

# 入門教室

「ピラティス」は姿勢を無理なく改善し、軽やかに動ける体を作る深層部を含めた筋肉を動かすヨガなどを基にしたエクササイズです。

あまり使われずに弱くなっている体の部分を強化することでバランスを良くし、呼吸を整えることで“しなやかな体”を回復させ、体全体のコンディションを整えます。

全身のバランスが良くなれば免疫力や体の調子も良くなります。

ピラティス入門教室は緩やかに伸びやかにマイペースで行えますのでお気軽にご参加下さい。 (^o^)/

【日程】 2021年 5月12日(水) ~ 2022年 3月23日(水)

前・中・後期 昼夜とも 全10回 計30回

※詳細は裏面をご覧ください

【時間】 昼の部 13:30~14:45 夜の部 18:30~19:45

【会場】 かながわ労働プラザ8階トレーニングルーム

【定員】 15名(要予約、先着順)

運動の出来る服装をお持ち下さい。靴やマットはお持ち頂かなくても大丈夫です。

【受講料】 前期・中・後期 各10回 10,000円

3期一括でのお申込みで30,000円のところ 24,000円とお得です

受講料はプラザ振込口座若しくは1階受付にてお支払い下さい。

※受講中はマスク着用をお願いしております。

※体調がすぐれない場合は出席をご遠慮ください。

※会場には消毒液をご用意しております。



免疫力と  
基礎代謝の  
アップに  
効果的です



お申込みフォームQRコード

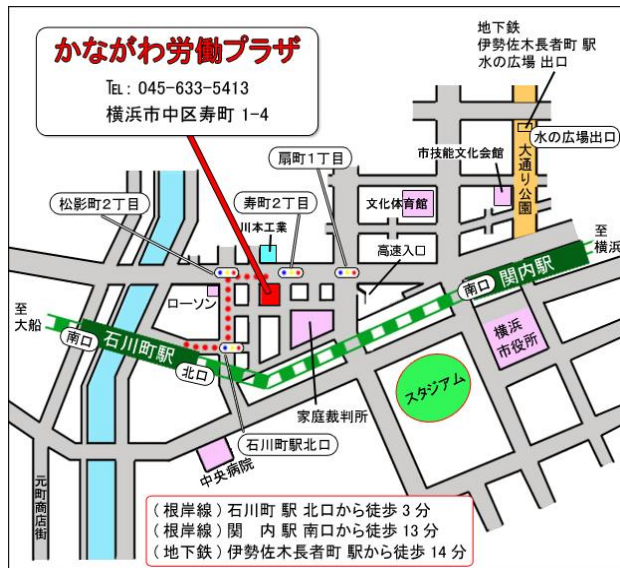
申し込み・お問い合わせ 横浜市中区寿町1-4 根岸線石川町駅徒歩3分  
神奈川県立かながわ労働プラザ ☎045-633-5413 F a x 045-633-5416

Email l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

指定管理者 公益財団法人神奈川県労働福祉協会

## 【日程表】

前期		中期		後期	
昼の部	夜の部	昼の部	夜の部	昼の部	夜の部
5月12日 (水)		9月1日 (水)		1月12日 (水)	
5月19日 (水)		9月8日 (水)		1月19日 (水)	
5月26日 (水)		9月15日 (水)		1月26日 (水)	
6月2日 (水)		9月22日 (水)		2月2日 (水)	
6月9日 (水)		9月29日 (水)		2月9日 (水)	
6月16日 (水)		10月6日 (水)		2月16日 (水)	
6月23日 (水)		10月13日 (水)		3月2日 (水)	
6月30日 (水)		10月20日 (水)		3月9日 (水)	
7月7日 (水)		10月27日 (水)		3月16日 (水)	
7月14日 (水)		11月10日 (水)		3月23日 (水)	



### 【講師】 Masako

- 経歴 マンマの会親子ピラティス講師  
横浜女性フォーラム・舞岡地区センターにてヨガ講師歴任
- 資格 英国政府公認 ピラティス・インスティチュートインストラクター養成講座修了  
インド政府公認 ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究所 ヨーガ療法士養成講座修了  
インド大使館ヴィヴェーカーナンダ文化センターVCCカルチャーヨガコース修了  
日本ヨーガ療法学会会員  
FTP マットピラティスインストラクターコース修了  
ヒューマン・グロウス・センター深層心理技法指導講座修了  
現代臨床催眠指導講座修了



地下駐車場もございます (4輪20分100円最大1500円・2輪30分50円最大500円)

### ↓お申込用紙↓

令和3年度かながわ労働プラザ自主講座 ～ピラティス入門教室～						
受講申込書 (昼の部・夜の部) ご希望の所に○をご記入ください						
お名前	ふりがな					
住所	〒					
電話番号	☎			講座の情報源		
希望日時に○を付けて下さい	昼の部	前期	昼の部	中期	昼の部	後期
	夜の部	前期	夜の部	中期	夜の部	後期

**Fax番号(045-633-5416)**

🌀 お申込み時に頂いた個人情報等は講座の出欠確認及び講座のご案内以外には使用致しません。 🌀

🌀 諸般の事情により講座が変更・中止になる事がございますので、予めご了承ください。 🌀