

いつまでも若々しいあなたであるために!!

エルプラザ

県立かながわ労働プラザ

ピラティス

入門教室



健康増進に
効果的です

「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エクササイズです。

あまり使われていない弱っている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が整います。

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。 (*'▽')~

【日程】 ※詳細は裏面をご覧ください 昼夜とも 全 10 回

前期：平成 30 年 4 月 11 日 (水) ~ 6 月 27 日 (水)

中期：平成 30 年 8 月 1 日 (水) ~ 10 月 10 日 (水)

後期：平成 30 年 11 月 14 日 (水) ~ 平成 31 年 3 月 27 日 (水)

【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】 25 名 (要予約、先着順)

【受講料】 各期 10,000 円

前期・中期・後期一括でお申し込みの方は
特典として 30,000 円のところを 2 割引きの
24,000 円で受講できます。

受講料は 1 階受付でお支払い下さい。

お申込みフォームQRコード



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

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 ☎045-633-5413

神奈川県立かながわ労働プラザ Fax 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
4月11日(水)		8月 1日(水)		11月14日(水)	
4月18日(水)		8月 8日(水)		11月21日(水)	
4月25日(水)		8月22日(水)		11月28日(水)	
5月16日(水)		8月29日(水)		12月 5日(水)	
5月23日(水)		9月 5日(水)		12月12日(水)	
5月30日(水)		9月12日(水)		12月19日(水)	
6月 6日(水)		9月19日(水)		3月 6日(水)	
6月13日(水)		9月26日(水)		3月13日(水)	
6月20日(水)		10月 3日(水)		3月20日(水)	
6月27日(水)		10月10日(水)		3月27日(水)	



【講師】 Masako

- 経歴 マンマの会親子ヨガ・親子ピラティス講師
碑文谷体育館親子ヨガ ヨガ講師、
横浜女性フォーラム・舞岡地区センターにて
ピラティス講師歴任
- 資格 英国政府公認 ピラティス・インスティテュート
インストラクター養成講座修了
インド政府公認 ヴィヴァーカーナンダ・ヨーガ
研究所公認ヨーガ療法士
日本ヨーガ療法学会会員

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↓

平成30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	☎	希望日時に○を付けて下さい			
講座の情報源	昼の部	前期	中期	後期	
	夜の部	前期	中期	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。