

いつまでも

若々しいあなたであるために!!

Masako の



ピラティス

冬の入門教室

## 講座内容

「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。

## 日時

平成 31 年 1 月 16 日 ~ 2 月 20 日

毎回水曜日 午後 18 時 30 分 ~ 19 時 45 分

## 会場

神奈川県立かながわ労働プラザ (JR 根岸線石川町駅北口徒歩 3 分)  
1 階 ギャラリー

## 受講料

全 5 回 5,000 円

(講座の初回到現金お支払)

## 定員

20 名(先着順)

\* 11 / 21 受付開始

## 【講師プロフィール】

- 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

## 講師

Masako



# 日 程

	日 程	時 間	場 所
1	平成31年1月16日(水)	18:30~19:45	1階 ギャラリー
2	平成31年1月23日(水)	18:30~19:45	1階 ギャラリー
3	平成31年2月6日(水)	18:30~19:45	1階 ギャラリー
4	平成31年2月13日(水)	18:30~19:45	1階 ギャラリー
5	平成31年2月20日(水)	18:30~19:45	1階 ギャラリー

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

セミナー名	いつまでも若々しいあなたであるために Masakoのピラティス冬の入門教室
(ふりがな) 参加者名	
連絡先	〒 _____  TEL: ( ) / FAX: ( ) メールアドレス: ( )
講座の情報源	

■電話等のお申込み・お問合せは下記にお願いします

住所〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

かながわ県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

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

受付時間 9:00~21:30

土日祝日も受付致します

QR 申込コード



●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。

\* 諸般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。