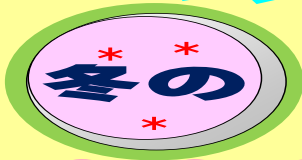


体と心が変わる!!

人気の
おすすめ
教室!!

お申し込みは
今すぐ!!



継続して健康で動けるからだづくりに!!

すっきりヨガ教室

講座内容

季節の変わり目は様々な体調不良を感じやすい時期です。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。初心者から経験者までご高齢の方、男性迄安心して参加頂けます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わって頂けるよう丁寧にわかりやすくレッスンをを行います。

日時

昼の部

平成31年2月 5日～3月26日迄 全6回
13時30分～15時00分

夜の部

平成31年1月22日～3月26日迄 全8回
19時00分～20時30分

場所

1階ギャラリー及び8階トレーニングルーム

毎回火曜日

定員

24名

受講料

昼:6,000円(6回) 夜:8,000円(8回) *講座初期に現金にてお支払

先着順 *11/20受付開始

《プロフィール》

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

【講師】石田康恵さん



お申し込み・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

【講座日程】

回	日 程	昼	夜	場 所
第 1 回	1 月 2 2 日 (火)	-	○	ギャラリー
第 2 回	1 月 2 9 日 (火)	-	○	ギャラリー
第 3 回	2 月 5 日 (火)	○	○	ギャラリー
第 4 回	2 月 1 9 日 (火)	○	○	ギャラリー
第 5 回	3 月 5 日 (火)	○	○	トレーニングルーム
第 6 回	3 月 1 2 日 (火)	○	○	トレーニングルーム
第 7 回	3 月 1 9 日 (火)	○	○	トレーニングルーム
第 8 回	3 月 2 6 日 (火)	○	○	トレーニングルーム

【講座内容】

《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

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	体と心が変わる!!継続して健康で動けるからだづくりに!! 冬のすっきりヨガ教室		
(ふりがな) 参加者名			
連絡先	〒 _____ TEL: () /FAX: () メールアドレス: ()		
講座の情報源		お申込み ○を付けて下さい	昼の部 ・ 夜の部

■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

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。