

気持ちを楽にする!!

人気の
おすすめ
講座!!

お申し込みは
今すぐ!!



長く続けて毎日を爽快に!!

ヨガインストラクター石田康恵さんによる

体にやさしいヨガ教室

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。今回から長く継続できるようお休みの期間を減らし参加できる回数を増やしました。是非この機会にご体験下さい!

前期

4月～8月

中期

8月～12月

後期

12月～3月

*日程の詳細は裏面をご覧ください。

各期15回

時間

13:30～15:00

会場

8階トレーニングルーム

受講料

各期15,000円
(各期当日現金支払い)

定員

25名 先着順

【受講料特典】

前期・中期・後期一括でお申込みの方は、45,000円のところ

2割引きの**36,000円**で受講できます。

お得です!!

《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

申込書裏面

【講座日程】

前 期	中 期	後 期
4月16日(火)	8月27日(火)	12月10日(火)
4月23日(火)	9月3日(火)	12月17日(火)
5月14日(火)	9月10日(火)	1月7日(火)
5月21日(火)	9月17日(火)	1月14日(火)
5月28日(火)	9月24日(火)	1月21日(火)
6月4日(火)	10月1日(火)	1月28日(火)
6月11日(火)	10月8日(火)	2月4日(火)
6月18日(火)	10月15日(火)	2月11日(火)
6月25日(火)	10月22日(火)	2月18日(火)
7月2日(火)	10月29日(火)	2月25日(火)
7月9日(火)	11月5日(火)	3月3日(火)
7月16日(火)	11月12日(火)	3月10日(火)
7月23日(火)	11月19日(火)	3月17日(火)
7月30日(火)	11月26日(火)	3月24日(火)
8月6日(火)	12月3日(火)	3月31日(火)

＜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。**

* 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。

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	体にやさしいヨガ教室			
(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	前期	中期	後期

* 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。

■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。