

いつまでも若々しいあなたであるために!!

エル



県立かながわ労働プラザ

ピラティス 入門教室



「ピラティス」は、女優・プロスポーツ選手も取り入れて実践しているエクササイズで、正しい姿勢や呼吸を意識しながら簡潔な動きをゆっくり繰り返し、大きな筋肉だけでなく、主に体幹の深層筋（インナーマッスル）をゆるやかに鍛え、ヨガのストレッチ効果とウェイトトレーニングの緊張を同時に得られる運動法です。今回の講座では、それらを意識して、ひとつひとつのエクササイズを丁寧にを行うことにより、体幹の深層まで柔らかくて強い筋肉を整えることを目指します。この機会に「ピラティス」を体験してみませんか？

【日程】 ※詳細は裏面をご覧ください

昼の部	前期：平成27年	5月13日（水）～7月15日（水）
	中期：平成27年	10月7日（水）～12月9日（水）
	後期：平成28年	1月13日（水）～3月16日（水）
夜の部	前期：平成27年	4月20日（月）～7月6日（月）
	中期：平成27年	9月7日（月）～12月7日（月）
	後期：平成28年	1月18日（月）～3月22日（火）

お得
です

【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・後期一括でお申込みの方は、
特典として30,000 円のところ2 割引の
24,000 円で受講できます。

【講師】 Masako

- 経歴 マンマの会親子ヨガ、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終了

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】

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13日(水)	4月20日(月)	10月7日(水)	9月7日(月)	1月13日(水)	1月18日(月)
5月20日(水)	4月28日(火)	10月14日(水)	9月14日(月)	1月20日(水)	1月26日(火)
5月27日(水)	5月11日(月)	10月21日(水)	10月5日(月)	1月27日(水)	2月1日(月)
6月3日(水)	5月18日(月)	10月28日(水)	10月13日(火)	2月3日(水)	2月8日(月)
6月10日(水)	5月26日(火)	11月4日(水)	10月19日(月)	2月10日(水)	2月15日(月)
6月17日(水)	6月1日(月)	11月11日(水)	11月2日(月)	2月17日(水)	2月23日(火)
6月24日(水)	6月8日(月)	11月18日(水)	11月9日(月)	2月24日(水)	2月29日(月)
7月1日(水)	6月15日(月)	11月25日(水)	11月16日(月)	3月2日(水)	3月7日(月)
7月8日(水)	6月29日(月)	12月2日(水)	11月30日(月)	3月9日(水)	3月14日(月)
7月15日(水)	7月6日(月)	12月9日(水)	12月7日(月)	3月16日(水)	3月22日(火)



かながわ労働プラザ駐車場のご案内

- 営業時間 8:00~22:00
- 料金

自家用車	1日(最大)	1,500円
	20分	100円
自動二輪	1日	500円
	30分	50円

中華街でのお食事、元町でのショッピングの際にもご利用いただけます。ご利用をお待ちしております。

↓ファックス(045-633-5416)専用お申込用紙↓

平成27年度かながわ労働プラザ自主講座					
～ピラティス入門講座～					
受講申込書 (昼の部・夜の部) ご希望の部にご記入ください					
お名前	ふりがな				
住所	〒				
電話番号					
講座の情報源		受付日 (事務処理欄)		受付者 (事務処理欄)	

*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。