

シニアのための

エルプラザ



県立かながわ労働プラザ

体力づくり教室

健康でアクティブに動けるからだづくりに！

前期：5.10～9.27
後期：10.11～2.28

毎月 第2・4日曜日

時 間：10：00～11：30
会 場：8階トレーニングルーム
定 員：各期25名（先着順）
受 講 料：各期8,000円（全10回）

最近話題の
体幹トレーニング
です。

今シーズンからJ1昇格の湘南ベルマーレ茅ヶ崎コンテイングセンター専属トレーナーがみなさまの**健康づくり**をアシストします。

日々できる簡単ストレッチから、アスリートも実践しているストレッチ、姿勢、動きの基本となる 体幹エクササイズなど、わかりやすくご指導いたします。

体幹を鍛えれば、姿勢がよくなり、腰痛の予防に効果的です。
みなさんもこの機会に**健康でアクティブに動けるからだづくりに**取り組んでみませんか



講 師 湘南ベルマーレ茅ヶ崎
コンテイングセンター専属トレーナー
今 泉 優 紀 穂 先生

【受講料特典】 各期8,000円のところ 前期・後期一括でお申込みの方は、特典として2,000円引の**14,000円**で受講できます。

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

当講座へお車でのお越しの際は、Lプラザ駐車場(71台)をご利用ください。

～会場のご案内～

- 会場 かながわ労働プラザ
8階トレーニングルーム
- 交通
JR京浜東北線(根岸線)
「石川町駅」北口徒歩 3分
「関内駅」南口徒歩 13分
- Lプラザ駐車場
自動車 20分毎 **100円**
自動2輪 30分毎 **50円**
***ぜひご利用ください。**



～Lプラザトレーニングルームのご案内～



8階にありますトレーニングルームは、ヨガ、ピラティス、フラダンス等のレッスンに最適なオープンスペースと有酸素運動や筋力トレーニングなどが行える各種トレーニング機器を揃え、みなさまの健康づくりやサークル活動のお手伝いをさせていただきます。みなとみらい地区やベイブリッジが一望できる景観を楽しみながら、日頃のストレスの解消、健康づくりにご利用ください。

みなさまのお越しをスタッフ一同お待ちしております。

- *トレーニング機器利用 1回300円 回数券2700円(10回分)
- *トレーニングルームオープンスペース 1時間1,030円から

「シニアのための体力づくり教室」前期・後期 受講申込書 F A X 045-633-5416

ふりがな					
受講者氏名					
連絡先住所 自宅又は勤務先					
電話番号					
講座の情報源		受付日		受付番号	

*お申し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いたしません。