

心と体が楽になる

女性の
ための

リラックスヨガ

女性のためのヨガ教室です。

ゆったりとしたヨガをベースに、呼吸法や瞑想法も丁寧にお伝えします。

日頃たまった疲れや緊張をゆるめませんか。

ご自分のペースに合わせて、じっくり学べますので、はじめての方もお気軽にご参加ください。



【日程】 9月4日(月)～11月20日(月) <全10回> ※詳細は裏面をご覧ください。

毎週月曜日 (※9/18(月)、10/9(月)の祝日を除く)

【時間】 9時30分～10時45分

【定員】 25名(先着順) 【申込方法】 来館・お電話・FAX・お申込みフォーム

【受講料】 10,000円 【支払い方法】 当日1階受付で、お支払いください。

【会場】 かながわ労働プラザ8階トレーニングルーム

【講師】

Masako 先生



ヨガ、ピラティスのインストラクターのMasakoです。

この頃、様々な世代の方々から、自律神経のバランスがうまくいっていないかもというお話を伺うことが多いです。

疲れやすい、朝の目覚めが悪い、寝つきが悪い、急に暑くなって汗がダラダラ流れる、何となくだる重い感覚が取れない、などなど。

この講座では自律神経の働きを整えるヨガをベースに、呼吸法・瞑想法の練習、睡眠などの生活習慣の改善へのご案内をしていきます。プリントもご用意しますので、ご自宅でも生活に取り入れて頂き、効果を感じて頂けたら嬉しいです。

■資格 ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究所認定ヨーガ療法士(インド政府公認) 日本ヨーガ療法学会会員 ピラティス・インスティテュート ピラティスインストラクター養成講座修了トレーニング指導士 ヒューマン・グロウス・センター 深層心理技法指導講座 他修了

■経歴 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

※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。

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 受付時間 9:00～21:00 (毎月第4月曜日を除く)

TEL045-633-5413 FAX045-633-5416

お申込みフォーム⇒



講座日程

1	9/4(月)	6	10/23(月)
2	9/11(月)	7	10/30(月)
3	9/25(月)	8	11/6(月)
4	10/2(月)	9	11/13(月)
5	10/16(月)	10	11/20(月)

*9/18(月)、10/9(月)の祝日は、お休みです。

*持ち物は、特にありませんが、動きやすい恰好でお越しください。

ロッカールームもありますので、着替えて頂けます。

昨年度 Masako 先生 「ピラティス入門教室」参加者の声

- いつも丁寧に教えていただき、ありがとうございます。
- 先生の優しい指導で体力がよくなりました。
- 先生のお人柄が良いです。
- ふとした時に姿勢や呼吸に気づけている自分に気づきました。
- 毎回楽しみにしております。

J R 京浜東北線・根岸線 石川町駅北口下車徒歩 3 分



申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	平成 29 年度かながわ労働プラザ自主事業 女性のためのリラックスヨガ		
(ふりがな) 参加者名			
ご住所	(勤務先・自宅) 〒 —		
電話番号		講座の情報源	

※ご提供いただきました個人情報は、講座の開催及びご案内に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。