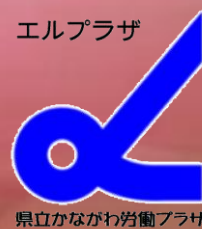


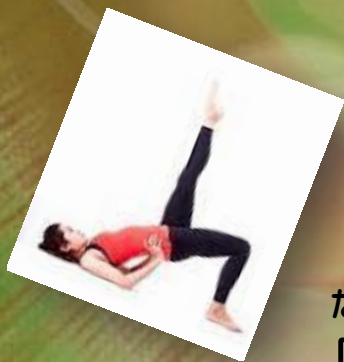
いつまでも若々しいあなたであるために!!

エルプラザ



ピラティス

入門教室



参加者の皆様方にご好評をいただいております、
「ピラティス入門教室」に於いて皆様からのご要望の多かった中断期間中の教室開催を「はるの補習」として実施いたします。

はるの補習

今までに参加されていた方、参加された事がある方、興味があった方も、5月からの本講習を前にはるの講習に参加してみませんか？
暖くなる4月からからだを動かしてみませんか？お待ちしております。
(^^)/

【日程】 ※詳細は裏面をご覧ください 昼夜とも 全2回

はるの講習：平成29年 4月12日・19日(水)

【定員】 20名(要予約、先着順)

【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

はるから
ピラティスを
始めませ
んか?!

【受講料】 各回 1,000円

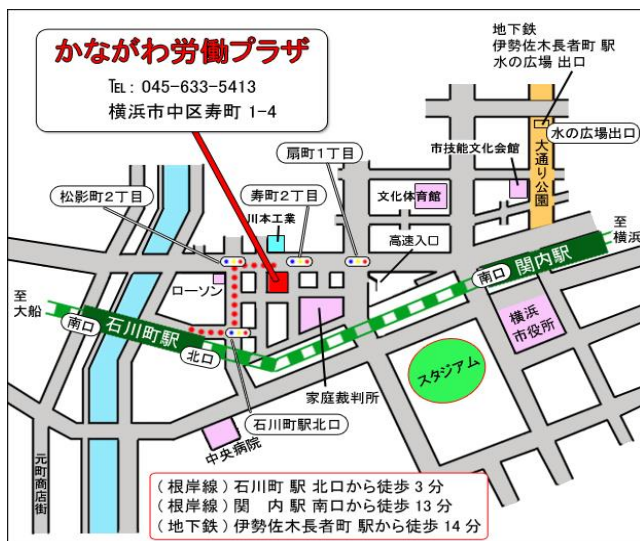
各講座日にそれぞれにお支払いしていただけますが、初回に2,000円
まとめてのお支払いもしていただけます。

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

は る の 講 習			
昼の部	夜の部	昼の部	夜の部
4月12日(水)		13:30~14:45	18:30~19:45
4月19日(水)			

【講師】 Masako

- 経歴 マンマの会親子ヨガ・親子ピラティス講師
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
インド政府公認 ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ 研究所公認ヨーガ療法士
日本ヨーガ療法学会会員



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29年度かながわ労働プラザ自主講座

～ピラティス入門講座はるの講習～

受講申込書 (昼の部・夜の部・受講日) ご希望の箇所に○をご記入ください

お名前	ふりがな			
住所	〒			
電話番号	☎		昼の部	夜の部
講座の情報源		4/12	4/19	2回とも

*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。