

いつまでも若々しいあなたであるために!!

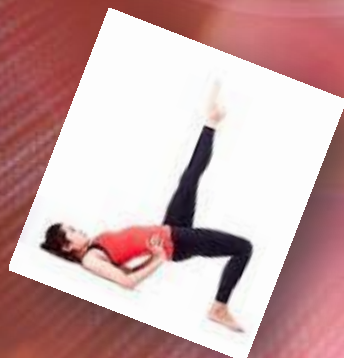
エルプラザ



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」は深層部を含めた筋肉を使うエクササイズで、姿勢を無理なく改善し、軽やかに動ける体をつくれます。

普段あまり使っていない弱っている部分を強化することで、バランスを取り戻し、“しなやかな筋肉”に回復させ、体全体の筋力や柔軟性が良くなりコンディションが整います。

さらに体全体の筋力バランスのUPによって姿勢が良くなり腰痛などの予防にもなります。また、筋肉を動かす事でリフレッシュ効果や免疫力を上げる効果もあります。

ピラティス入門教室はマイペースで行われますので、お気軽にご参加下さい。(*'▽')/

【日程】 ※詳細は裏面をご覧ください

各期 全 10 回

前期：平成29年 5月10日(水)～7月12日(水)

中期：平成29年 9月20日(水)～11月22日(水)

後期：平成30年 1月17日(水)～3月21日(水)

健康に
効果的
です

【定員】 25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

【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・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

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10日(水)		9月20日(水)		1月17日(水)	
5月17日(水)		9月27日(水)		1月24日(水)	
5月24日(水)		10月4日(水)		1月31日(水)	
5月31日(水)		10月11日(水)		2月7日(水)	
6月7日(水)		10月18日(水)		2月14日(水)	
6月14日(水)		10月25日(水)		2月21日(水)	
6月21日(水)		11月1日(水)		2月28日(水)	
6月28日(水)		11月8日(水)		3月7日(水)	
7月5日(水)		11月15日(水)		3月14日(水)	
7月12日(水)		11月22日(水)		3月21日(水)	



【お申込み・問合せ】
お申込みフォームQRコードはこちら



神奈川県立かながわ労働プラザ講座受付
 Email l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

↓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事業				
～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○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		通期	前期	中期
			後期	

* 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。