

誰でも出来る

エルプラザ



初めてのヨガ



体の固い方、ヨガなんて無理って方でも大丈夫(^v^)
基本的な易しいポーズ・呼吸法から始めるヨガ講座です
平日の仕事や家事・人間関係で疲れた心と体を土曜の朝に
リフレッシュしませんか？

伝統的なヨガに基づいたエクササイズが皆様のお役に
立つと思います。

【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 13 日(土)～ 9 月 16 日(土)~~

後期：平成 29 年 10 月 14 日(土)～ 平成 30 年 2 月 17 日(土)

【定員】 15名 (要予約、先着順)

【時間】 朝 9:30～10:45

【会場】 かながわ労働プラザ4階 和室

【受講料】 各期 10,000 円

1回ごと 1,000 円での受講も可能です。

ヨガ初心者
でも
出来ます
(^v^)

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

【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

前期	後期
5/13 (土)	10/14 (土)
5/27 (土)	10/28 (土)
6/10 (土)	11/11 (土)
6/24 (土)	11/25 (土)
7/8 (土)	12/9 (土)
7/22 (土)	12/23 (土)
8/19 (土)	1/13 (土)
8/26 (土)	1/27 (土)
9/9 (土)	2/10 (土)
9/16 (土)	2/17 (土)



【お申込み・問合せ】
お申込みはこちら

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

平成 29 年度かながわ労働プラザ自主講座 ～誰でもできる初めてのヨガ～

お名前	ふりがな	今後、当プラザで開催される講座のご案内をお送りしてよろしいでしょうか？ YES NO	
	〒		
住所	〒	参加したい回	後期を通して
電話番号	☎		

※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。☎