



心身の爽快感  
を味わえる

期待できる効果

腰痛の  
予防

ストレス  
解消

肩こり改善

ダイエット  
効果

# ヨガ 体験教室

ヨガは呼吸、食事、動作、考え方など生活全般にアプローチする総合的な健康法です。身体的な悩み（腰痛、肩こり、その他慢性病）の解決のヒントもたくさんあります。

ゆったりとした動きに合わせて身体を解し、呼吸を深め心を穏やかな状態に導きます。ご自分のペースに合わせてじっくり学べます。初心者から経験者までご高齢の方、男性、ママさん迄安心して参加頂けます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わって頂けるよう丁寧にわかりやすくレッスンを進めていきます。是非この機会にご体験下さい！

【日程】 前期：平成29年5月23日(火)～8月1日(火)  
中期：平成29年9月19日(火)～11月21日(火)  
後期：平成30年1月16日(火)～3月20日(火)

\*詳細は裏面をご覧ください

【時間】 昼の部 13:30～15:00 各期10回 通期30回  
夜の部 19:00～20:30

【会場】 8階トレーニングルーム

【定員】 各25名（要予約、先着順）



【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2割引の24,000円で受講できます。

お得です

【講師】 石田康恵先生



《経歴》

中学校家庭科教諭、日本語講師、子供英会話講師を経て現在横浜近郊にてハタヨガ・マタニティヨガ・高齢者体操教室・薬膳講座等で活動中。

- ・沖ヨガ公認インストラクター（ライフアップヨガ学院）
- ・日本マタニティヨーガ協会 指導者養成コース終了
- ・NPO 法人 レッシュプロジェクト C級トレーナー
- ・中国薬膳研究会認定 国際薬膳師
- ・薬膳アドバイザー養成講座修了

## 【講座日程】

## 【講座内容】

前 期	中 期	後 期
5月23日(火)	9月19日(火)	1月16日(火)
5月30日(火)	9月26日(火)	1月23日(火)
6月6日(火)	10月3日(火)	1月30日(火)
6月13日(火)	10月10日(火)	2月6日(火)
6月27日(火)	10月17日(火)	2月13日(火)
7月4日(火)	10月24日(火)	2月20日(火)
7月11日(火)	10月31日(火)	2月27日(火)
7月18日(火)	11月7日(火)	3月6日(火)
7月25日(火)	11月14日(火)	3月13日(火)
8月1日(火)	11月21日(火)	3月20日(火)

### 《レッスンの概要について》

- ・立位のポーズ
- ・ウエストシェイプアップ
- ・座位のポーズ
- ・美脚&美尻
- ・上向き&下向きのポーズ
- ・二の腕シェイプアップ
- ・逆転&バランスのポーズ
- ・有酸素運動

等々

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	心身の爽快感を味わえる ヨガ体験教室		
(ふりがな) 参加者名			
連絡先	〒 _____ TEL: ( ) / FAX: ( ) メールアドレス: ( )		
講座の情報源		お申込み ○を付けて下さい	昼・夜 前期 中期 後期 <b>通期</b>

■電話等のお申込み・お問合せは下記をお願いします

住所 〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

かながわ県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9:00~21:30

**土日祝日も受付致します**



JR石川町駅北口下車 徒歩3分

●駐車場完備 (71台収容) 営業時間 8:00~22:00

20分毎100円 5時間以上一律1,500円 ぜひご利用ください。

\*ご提供いただきました個人情報は、講座の開催に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。