

誰でも出来る

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。

エルプラザ

県立かながわ労働プラザ

【日程】：※詳細は裏面をご覧ください 各期8回 全16回

前期：平成30年 4月14日(土)～ 7月28日(土)

後期：平成30年 9月29日(土)～ 12月1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 8,000 円、前・後期 一括で
お申込みの方は 16,000 円のところ
14,000 円で受講できます。

♣ お支払いは1階受付までお願いいたします ♣

ヨガ初心者
でも
出来ます
(^v^)

☆運動の出来る服装をお持ち下さい。靴やマットはお持ち下さらなくても大丈夫です。

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

指定管理者 公益財団法人神奈川県労働福祉協会

	前期	後期
1	4/14 (土)	9/29 (土)
2	4/28 (土)	10/6 (土)
3	5/12 (土)	10/20 (土)
4	5/26 (土)	10/27 (土)
5	6/9 (土)	11/10 (土)
6	6/23 (土)	11/17 (土)
7	7/14 (土)	11/24 (土)
8	7/28 (土)	12/1 (土)

8月～9月と12月～2月の間は工事の為、お休み致します。

【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



【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

平成30年度かながわ労働プラザ自主事業 ～誰でもできる初めてのヨガ～				
お名前	ふりがな	講座の情報源		
住所	〒			
電話番号	☎	通期	前期	後期

📌 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。📌
📌 諸般の事情により、講座が変更・中止になる場合がございますので、予めご了承ください。