



体と心が変わる!!

人気の  
おすすめ  
教室!!

継続して健康で動けるからだづくりに!!

ヨガインストラクター石田康恵さんによる

# すっきりヨガ教室

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、初心者から経験者、老若男女問わずどなたでも安心してご参加いただけます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わっていただ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!

前

期

5月～8月

\*日程の詳細は裏面をご覧ください。

後

期

9月～12月

毎週 火曜日

昼の部

13時30分～15時

夜の部

19時～20時30分

会場

かながわ労働プラザ  
8階トレーニングルーム

定員

各期 25名（先着順）

受講料

各期 12,000円  
（各期 12回）

講師

石田 康恵先生

《講師プロフィール》

石田 康恵先生



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

【受講料特典】 各期12,000円、 前期・後期一括でお申込みの方は、

24,000円のところ20,000円で受講できます。

お得です

お支払い：各期初回までに1階受付にてお支払いをお願い致します。

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

# 【講座日程】

前 期	後 期
5月22日(火)	9月18日(火)
5月29日(火)	9月25日(火)
6月5日(火)	10月2日(火)
6月12日(火)	10月9日(火)
6月19日(火)	10月16日(火)
6月26日(火)	10月23日(火)
7月3日(火)	10月30日(火)
7月10日(火)	11月6日(火)
7月17日(火)	11月13日(火)
7月24日(火)	11月20日(火)
7月31日(火)	11月27日(火)
8月7日(火)	12月4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

**\*動きやすい服装でお越し下さい。  
マットは用意致します。**

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	体と心が変わる!!継続して健康で動けるからだづくりに!! すっきりヨガ教室		
(ふりがな) 参加者名			
連絡先	(勤務先・自宅) 〒 -		
	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 後期 通期

住所〒231-0026  
横浜市中区寿町1-4  
お申込みQRコード

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**




- 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、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。
- \* 諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。