

アロマの香りの中で

人気の  
おすすめ  
講座!!

お申し込みは  
今すぐ!!



夜の

心と身体のバランスを整える

ヨガインストラクター石田康恵さんによる

# リラックスヨガ教室

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。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導きます加いただけます。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。講座では、抗感染作用を持つアロマ（ユーカリ等）の香りを教室内に満たすようにして、より一層リラックスできるようにします。オンラインでは体験できない空間を是非この機会に体験下さい！

前期

5月～8月

中期

9月～12月

後期

1月～3月

\*日程の詳細は裏面をご覧ください。

時間

19:00～20:30

受講料

前期：13,000円

中期：15,000円 【お支払】

後期：10,000円 当日現金支払

会場

8階トレーニングルーム

定員

24名 先着順

受講料特典

前期・中期・後期一括でお申込みの方は、38,000円のところ

約2割引きの **30,000円**で受講できます。

お得です!!

## <講師プロフィール>

石田 康恵 インストラクター

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。

- ・全米ヨガアライアンス認定200時間 終了
- ・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



★お申込み・お問合せ★

〒231-0026 横浜市中区寿町 1-4 神奈川県立かながわ労働プラザ

【指定管理者】公益財団法人 神奈川県労働福祉協会

045-633-5413 FAX045-633-5416

メール：l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

## 【講座日程】

前 期	中 期	後 期
5月12日 (木)	8月25日 (木)	1月12日 (木)
5月19日 (木)	9月 1日 (木)	1月19日 (木)
5月26日 (木)	9月 8日 (木)	1月26日 (木)
6月 2日 (木)	9月15日 (木)	2月 2日 (木)
6月 9日 (木)	9月29日 (木)	2月 9日 (木)
6月16日 (木)	10月 6日 (木)	2月16日 (木)
6月23日 (木)	10月20日 (木)	3月 2日 (木)
6月30日 (木)	10月27日 (木)	3月 9日 (木)
7月 7日 (木)	11月10日 (木)	3月16日 (木)
7月14日 (木)	11月17日 (木)	3月23日 (木)
7月21日 (木)	11月24日 (木)	—
7月28日 (木)	12月 1日 (木)	—
8月 4日 (木)	12月 8日 (木)	—
—	12月15日 (木)	—
	12月22日 (木)	—

### ＜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。**

### ＜コロナ対策について＞

入室前の消毒の徹底。マットの事前アルコール消毒  
部屋の換気。原則マスクの着用をお願いします。  
体調の悪い方は出席をご遠慮下さい。

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	夜の リラックスヨガ教室			
(ふりがな) 参加者名				
連絡先	〒 — TEL: ( ) /FAX: ( ) メールアドレス: ( )			
講座の開催原	お申込み 〇を付けて下さい	前期	中期	後期

■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

神奈川県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

hplaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9:00~21:00

**土日祝日も受付致します**

申込QRコード



●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。

\*施設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。