

心を静め無心になれる!!

お申し込みは
今すぐ!!

エルプラザ



県立かながわ労働プラザ

人気の
おすすめ
講座!!

ストレス解消

夜の

ヨガインストラクター石田康恵さん、渡邊武智さん **W キャスト**による

爽快ヨガ教室

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

4~8月

中期

9~12月

後期

1~3月

*日程の詳細は裏面をご覧ください。

時間

19:00~20:30

会場

8階トレーニングルーム

受講料

前期 15,000円

中期 15,000円

後期 12,000円

*各期当日
現金支払い

定員

30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、42,000円のところ

約2割引きの**34,000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・鎌倉・逗子にて**ハタヨガ**高齢者体操教室 業膳教室等で活動中。

- ・全米ヨガアライアンス認定200時間修了
- ・神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 TTC 修了
- ・アーユルヴェーダアドバイザー養成講座修了
- ・ヨガニードラ TTC 修了



渡邊 武智 インストラクター

目黒・学芸大学のヨガスタジオ **Lilayoga Institute** 正式指導者

日本統合医学協会認定メディカルヨガインストラクター

アーサナ(ポーズ)だけでなく哲学食事法を学び、ヨガを深めて、川崎大師でアミターユヨガを主催してヨガの普及に邁進している。



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】(公財)神奈川県労働福祉協会
TEL 045-633-5413 FAX 045-633-5416

申込み・詳細は裏面へ

【講座日程】

前 期	中 期	後 期
4月20日(木)	9月7日(木)	1月11日(木)
4月27日(木)	9月14日(木)	1月18日(木)
5月11日(木)	9月21日(木)	1月25日(木)
5月18日(木)	9月28日(木)	2月1日(木)
5月25日(木)	10月5日(木)	2月8日(木)
6月1日(木)	10月12日(木)	2月15日(木)
6月8日(木)	10月19日(木)	2月22日(木)
6月15日(木)	10月26日(木)	2月29日(木)
6月22日(木)	11月2日(木)	3月7日(木)
6月29日(木)	11月9日(木)	3月14日(木)
7月6日(木)	11月16日(木)	3月21日(木)
7月13日(木)	11月30日(木)	3月28日(木)
7月20日(木)	12月7日(木)	—
7月27日(木)	12月14日(木)	—
8月3日(木)	12月21日(木)	—

レッスンの概要など

- *アーサナ(ポーズ)を深める
- *ヨガ哲学
- *呼吸法や瞑想等

講師について

*赤字 石田先生 担当回

*黒字 渡邊先生 担当回

持ち物について

動きやすい服装でお越し下さい。
 マットは用意致します。
 (持込も可)
 マスクの着用は状況に応じてお願い
 する事がございます。

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	ストレス解消 夜の 爽快ヨガ教室				
(ふりがな) 参加者名					
連絡先	〒 — TEL: () /FAX: () メールアドレス: ()				
講座の情報源 (どこでお知りになったか)		お申込み ○を付けて下さい	前期	中期	後期

■電話等のお申込み・お問合せは下記にお願いします

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

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。

*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。