

週末にリフレッシュ！令和4年度

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。(# ^ ^ #)

ヨガ初心者
でも
出来ます
(^ v ^)

【日程】 プレ開催:2022年4月23日(土) 1回 1,000円

前期:2022年5月14日(土)~7月23日(土)

中期:2022年8月27日(土)~12月10日(土)

後期:2023年1月14日(土)~3月25日(土)

【時間】 午前9:30~10:45

定員に達し次第
受付を終了致します

【会場】 かながわ労働プラザ 8階 オープンスペースB

【定員】 15名 (要予約、先着順)

※ 運動のできる服装をお持ち下さい。靴やマットはお持ち頂かなくても大丈夫です

【受講料】 前期 6,000円・中期 7,000円・後期 6,000円

※ 前・中・後期 一括でお申込みの方は特典として 19,000円のところ

お申込みフォームQRコード

4,000円引きの 15,000円で受講できます

※ 受講料は1階受付でお支払いください



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 Fax045-633-5416

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

指定管理者 公益財団法人神奈川県労働福祉協会

【日程】



プレ開催	4月23日 (土)	
前期	後期	後期
5月14日 (土)	8月27日 (土)	1月14日 (土)
5月28日 (土)	9月10日 (土)	1月28日 (土)
6月11日 (土)	10月8日 (土)	2月11日 (土)
6月25日 (土)	10月22日 (土)	2月25日 (土)
7月9日 (土)	11月12日 (土)	3月11日 (土)
7月23日 (土)	11月26日 (土)	3月25日 (土)
	12月10日 (土)	

諸般の事情により日程が変更される事もございます

地下駐車場もございます (4輪20分 100円最大 1500円・2輪30分50円最大 500円)

【講師】 Masako

❖ 経歴 マンマの会親子ピラティス講師

横浜女性フォーラム、舞岡地区センターにてヨガ講師歴任

❖ 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

インド大使館ヴィヴェーカーナンダ文化センター-VCC カルチャーヨガコース修了

FTP マットピラティスインストラクターコース修了

深層心理技法指導講座・現代臨床催眠指導講座終了



令和4年度かながわ労働プラザ自主事業

～初めてのヨガ～

お名前	ふりがな	今後、当プラザで開催される講座のご案内をお送りしてよろしいでしょうか？				
		YES	NO			
e-mailアドレス						
住所	〒	講座の情報源				
電話番号	☎	プレ開催	通期	前期	中期	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・中止になることがございます。予めご了承ください。