

いつまでも若々しいあなたであるために!!

エルプラザ



県立かながわ労働プラザ
健康講座

ピラティス 入門教室

「ピラティス」は姿勢を無理なく改善し、軽やかに動ける体を作る深層部を含めた筋肉を動かすヨガなどを基にしたエクササイズです。

あまり使われずに弱くなっている体の部分を強化することでバランスを良くし、呼吸を整えることで“しなやかな体”を回復させ、体全体のコンディションを整えます。

全身のバランスが良くなれば免疫力や体の調子も良くなります。
ピラティス入門教室は緩やかに伸びやかにマイペースで行えますのでお気軽にご参加下さい。 (^o^)/



免疫力と
基礎代謝の
アップに
効果的です

【日程】前期 12回 2023年 5月17日(水)～8月2日(水)
中期 12回 2023年 9月6日(水)～11月22日(水)
後期 10回 2024年 1月10日(水)～3月13日(水)
計 34回

※詳細は裏面をご覧ください

【時間】 昼の部 13:30～14:45 夜の部 18:30～19:45

【会場】 かながわ労働プラザ8階トレーニングルーム

【定員】 25名(要予約、先着順)

【受講料】 前期・中期 各12回 12,000円

・後期 10回 10,000円

3期一括でのお申込みで34000円のところ 27,000円とお得です

受講料はプラザ振込口座若しくは1階受付にてお支払い下さい。

運動の出来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。



お申込みフォームQRコード

※体調がすぐれない場合は出席をご遠慮ください。

※会場には消毒液をご用意しております。

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 F a x 045-633-5416

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

【日程表】

前期		中期		後期	
昼の部	夜の部	昼の部	夜の部	昼の部	夜の部
	5月17日 (水)		9月6日 (水)		1月10日 (水)
	5月24日 (水)		9月13日 (水)		1月17日 (水)
	5月31日 (水)		9月20日 (水)		1月24日 (水)
	6月7日 (水)		9月27日 (水)		1月31日 (水)
	6月14日 (水)		10月4日 (水)		2月7日 (水)
	6月21日 (水)		10月11日 (水)		2月14日 (水)
	6月28日 (水)		10月18日 (水)		2月21日 (水)
	7月5日 (水)		10月25日 (水)		2月28日 (水)
	7月12日 (水)		11月1日 (水)		3月6日 (水)
	7月19日 (水)		11月8日 (水)		3月13日 (水)
	7月26日 (水)		11月15日 (水)		
	8月2日 (水)		11月22日 (水)		



【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・インストラクター養成講座修了
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養成講座修了
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修了

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)

↓お申込用紙↓

令和5年度かながわ労働プラザ自主講座					
～ピラティス入門教室～					
受講申込書 (昼の部・夜の部) ご希望の所に○をご記入ください					
お名前	ふりがな				
	〒				
住所					
電話番号	☎	希望の箇所に○を付けて下さい			
講座の情報源	昼の部	前期	中期	後期	
	夜の部	前期	中期	後期	

Fax番号(045-633-5416)

🌀 お申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致しません。 🌀

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