



**初心者でも無理なくできる!!**

**心と体を常に良い状態に保つ!!**

◆まずは初めの一步◆ —ヨガインストラクター3名による—

# 体験リラックスヨガ

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頂けます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わって頂けるよう丁寧にわかりやすくレッスンをを行います。是非体験下さい!!

**4月18日(木) 4月25日(木)2日間の**  
**<昼の部>午後13時30分~15時** ♥ **体験** ♥  
**<夜の部>午後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

**受講料** 1回 1,000円  
\*当日 現金でお支払下さい

**講師** \*各講師のプロフィール  
は裏面

**定員** 33名

\*本講座は前期5月16日(木)~  
後期3月27日(木)迄の全39回  
で実施致します!!

石田康恵 講師



4/18  
昼担当

小林佳子 講師



4/25  
昼担当

渡邊武智 講師



4/18  
4/25  
夜担当

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

# 講師のプロフィール

## 石田康恵講師

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・菜膳教室等で活動中。・全米ヨガアライアンス認定200時間 修了・沖ヨガ公認インストラクターライブアップヨガ学院)・日本マタニティヨーガ協会 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

## 小林佳子講師

日本フィットネスヨーガ協会認定ヨガインストラクター  
解剖・生理学を学び筋膜リリースを取り入れたリラクゼーション系や筋コンディショニング&ストレッチ系のメニューを様々な年齢層へ向けて提供している。

## 渡邊武智講師

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、アマターユヨガ・シニアインストラクターとしてヨガの普及に邁進している。

## ★期待できる効果等★

- ・身体のゆがみやくせを直す
- ・姿勢が良くなる
- ・内臓が活性化され体内環境を整える
- ・自然治癒力を高める
- ・集中力の向上
- ・慢性的な症状の緩和
- ・自律神経を調える
- ・体力や筋力の向上
- ・血流やリンパ流の流れを活性化し、美肌新陳代謝が活発に
- ・ポジティブにストレスやうつ症状の緩和

★個人差あり★

◆動きやすい服装でお越し下さい。  
ヨガ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	体験リラックスヨガ		
(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 ○を付けて 下さい	4/18(木) 昼 夜 4/25(木) 昼 夜 両日 昼 夜

■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。