



初心者でも無理なくできる!!

現代社会のストレスを解消!!

ヨガインストラクター渡邊武智さん石田康恵さん**ダブル講師**による

夜の爽快ヨガ教室

前期 5月～ 8月

時間 19時～20時30分

中期 9月～12月

会場 8階トレーニングルーム

後期 1月～ 3月

定員 33名

随時体験1回 1,000円

*日程詳細裏面参照

受講料

前期:12,000円 中期:16,000円 後期:11,000円

特典 通期一括でお申込の方は39,000円の所32,000円で受講できます。お得です!!

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。

渡邊 武智講師

インストラクター

石田康恵 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。



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・薬膳教室等で活動中。・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フアップヨガ学院)・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

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
5月16日(木)	9月 5日(木)	1月 9日(木)
5月23日(木)	9月12日(木)	1月16日(木)
5月30日(木)	9月19日(木)	1月23日(木)
6月 6日(木)	9月26日(木)	1月30日(木)
6月13日(木)	10月 3日(木)	2月 6日(木)
6月20日(木)	10月10日(木)	2月13日(木)
6月27日(木)	10月17日(木)	2月20日(木)
7月 4日(木)	10月24日(木)	2月27日(木)
7月11日(木)	10月31日(木)	3月 6日(木)
7月18日(木)	11月 7日(木)	3月13日(木)
7月25日(木)	11月14日(木)	3月27日(木)
8月 1日(木)	11月21日(木)	—
	11月28日(木)	—
	12月 5日(木)	—
	12月12日(木)	—
	12月19日(木)	

★レッスンの概要等★

*呼吸のバランスを整える。

～ウォーミングアップ～

*立位(立って行うポーズ)

*座位(座って行うポーズ)

*身体に無理がかからないよう、
正しい姿勢の取り方

*立位、アームバランス、後屈。逆転
座位の5つのカテゴリーをバランス
よく深められるように行う。

*動きやすい服装でお越しください。

*ヨガマットは用意致します。持込も可

*数種類のアロマを使いリラックス感を
出すようにします。

*黒字:渡邊講師 赤字:石田講師

申込み書 宛先 (FAX 045-633-5416) かながわ労働プラザ

講座名	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)	申込 ○を付けて下さい	前期 中期 後期 全期 体験希望日(日) *随時申込	

■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

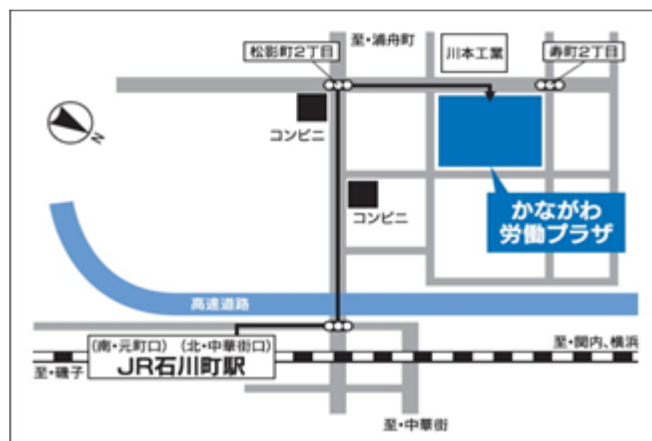
メール

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。