

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

# 春の講習

参加者の皆様にご好評を頂いております、「ピラティス入門教室」において、春を迎えるにあたり、「春の講習」を行います。

今までに参加されていた方、参加された事がある方、興味があった方も、4月の特別講習に参加してみませんか？

1回1,000円にてご参加いただけます。(,,ò\_ó,,)ゝ！

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。

✿.( \* ^ ▽ \* ) ✿. ✿ ✿ ✿ ✿ \* ✿. . . : \* ♡

【日程】2024年 4月17日(水)  
昼夜とも 各1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】 24名(昼の部・夜の部とも要予約、先着順)

【受講料】 都度毎のお支払い

1回 **1,000**円

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。



暖かくなる前に免疫力を高めませんか？



お申込みフォームQRコード

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

# はるの講習

	昼の部	夜の部
4月17日(水)	13:30~14:45	18:30~19:45

## 【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・インスティチュート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 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  
日本ヨーガ療法学会会員  
FTP マットピラティスインストラクターコース修了  
ヒューマン・グロウス・センター深層心理技法指導講座/現代臨床催眠指導講座修了



### 【お申込み・問合せ】

☎ 045-633-5413

Fax 045-633-5416

### 神奈川県立かながわ労働プラザ講座受付

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

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6年度かながわ労働プラザ自主講座

## ～ピラティス春の講習～

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	☎		講座の情報源
	希望日時に○を付けて下さい	4月17日	<input type="checkbox"/> 昼の部 <input type="checkbox"/> 夜の部

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。 ☎