週末にリフレッシュ！

土曜日のあさヨガ

はるの講習

春のあわただしさの中のんびりゆったりしませんか？
4月27日（土）の朝　ゆる～くヨガをやってみて、
すこしだけ体をほぐしてみませんか。乙ゞ(￣▽￣๑)

ヨガ初心者
でも
出来ます
（＾o＾）

【日時】　4月27日(土)

【時間】　午前9:30～10:45

【会場】　かながわ労働プラザ8階
オープンスペース

【定員】　24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】　1回 1,000円で受講できます。

✿ 受講の方は取り敢えず 1階奥の受付迄お越しください。

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 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

【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修了・

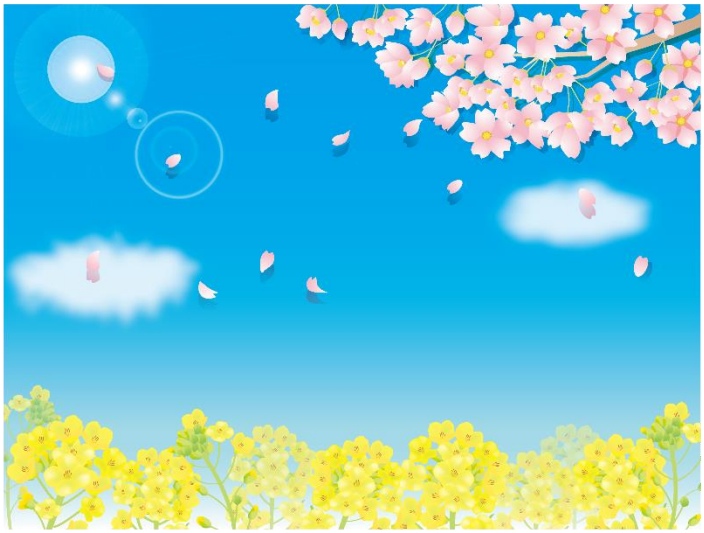
ヴィヴェーカナンダヨーガ研究所ヨーガ療法士養成講座修了・

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

日本ヨーガ療法学会会員

ヒューマン・グロウス・センター深層心理技法指導講座他修了



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）

令和 6 年度かながわ労働プラザ自主講座

～土曜日のあさヨガ はるの講習～

お 名 前	ふりがな		
ご 住 所	〒		
電話番号	☎	講座の情報源	

＊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・中止になることがございますので、予めご了承ください。