

週末にリフレッシュ！令和6年度

エルプラザ



県立かながわ労働プラザ

土曜日の朝ヨガ

(>・<)♡ 土曜日の朝に行うヨガ講座です。
基本的な易しいポーズ・呼吸法から始めます。

平日の仕事や家事・人間関係で疲れた心と体を
土曜の朝にリフレッシュしませんか？ヨガなんて
無理って方でも大丈夫です
少しお役に立つと思います。👉👉👉

ヨガ初心者
でも
出来ます
(^v^)

【日程】 前期:2024年5月11日(土)～2024年8月3日(土)
中期:2024年9月14日(土)～2024年12月14日(土)
後期:2025年1月11日(土)～2025年3月22日(土)
前・中期7回 後期6回 全20回 ※詳細は裏面をご覧ください

【時間】 午前9:30～10:45

お申込みフォームQRコード

【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)

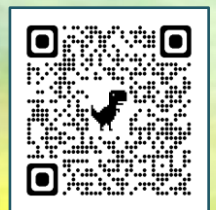
※ 運動のできる服装をお持ち下さい。靴やマットはお持ち頂かなくても大丈夫です

【受講料】 前期 7,000円・中期 7,000円・後期 6,000円

※ 前・中・後期 一括でお申込みの方は特典として 20,000円のところ

3000円引きの 17,000円 で受講できます

※ 受講料は1階受付でお支払いください ♪♡

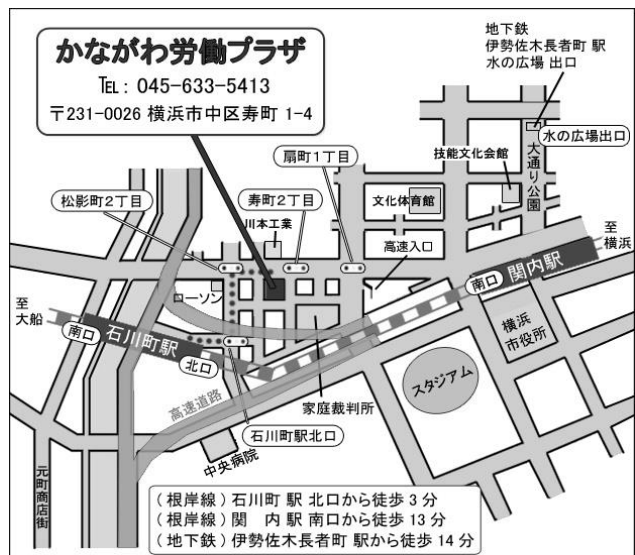


申し込み・お問い合わせ 横浜市中区寿町1-4 根岸線石川町駅徒歩3分
神奈川県立かながわ労働プラザ ☎045-633-5413 Fax045-633-5416

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

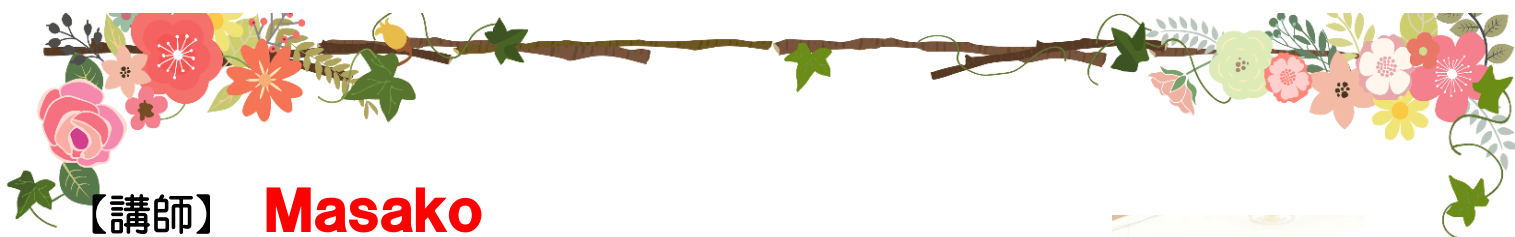
【日程】



前期		中期		後期	
5月11日	(土)	9月14日	(土)	1月11日	(土)
5月25日	(土)	9月28日	(土)	1月25日	(土)
6月8日	(土)	10月12日	(土)	2月8日	(土)
6月22日	(土)	10月26日	(土)	2月22日	(土)
7月13日	(土)	11月9日	(土)	3月8日	(土)
7月27日	(土)	11月30日	(土)	3月22日	(土)
8月3日	(土)	12月14日	(土)		

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)



【講師】 Masako

❖ 経歴 マンマの会親子ピラティス講師

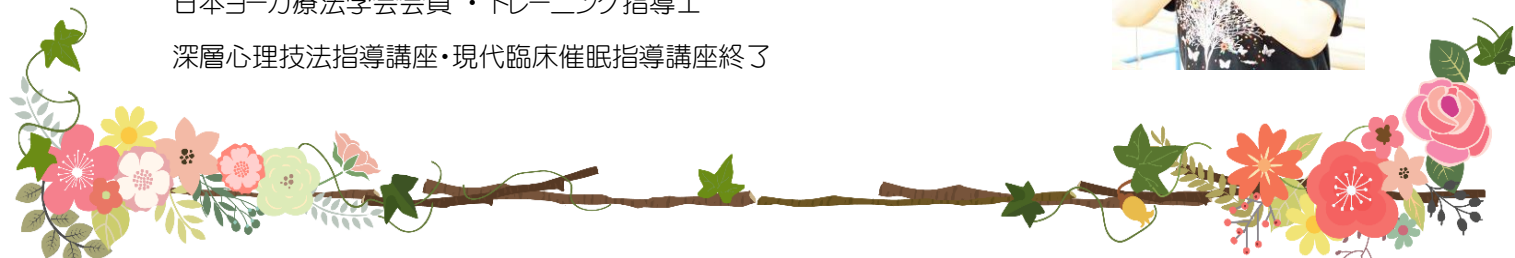
横浜女性フォーラム、舞岡地区センターにてヨガ講師歴任

❖ 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終了

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・トレーニング指導士

深層心理技法指導講座・現代臨床催眠指導講座終了



令和6年度「土曜日の朝ヨガ」受講申込書

☎045-633-5413 FAX045-633-5416

ふりがな					
受講者氏名					
連絡先住所	〒				
電話番号	☎	講座の情報源			
ご希望の出席回に○をつけて下さい		前期	中期	後期	通期
メールアドレス					

📄 お申し込み時に頂いた個人情報などは講座の出欠及び講座のご案内以外には使用いたしません。📄

📄 諸般の事情により講座が変更・中止になる場合がございます。📄 予めご了承ください。📄 📄