

いつまでも若々しいあなたであるために!!

# ピラティス なつの講習

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、夏の残暑の厳しい期間中に「なつの講習」を 8/21 日に行います。

夏バテ防止の為に、残りの残暑に負けない様に、また免疫力や体の調子を上げる為にも、参加してみませんか。 (^o^)/



お申込みフォームQRコード

【日程】 2024年 8月21日 (水) 昼夜とも 1回

【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)

運動の出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。

【受講料】 のお支払いは 1回 **1,000** 円

受講料はプラザ 1階受付にてお支払い下さい。

夏ばて  
にも  
効果的  
です

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

## 【日程表】

<b>なつの講習</b>			
昼の部	夜の部	昼の部	夜の部
8月 21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ダ文化センターVCC カルチャーヨガコース修了  
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



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 ～ピラティスなつの講習～ 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	☎		
希望日時に○を付けて下さい	8月21日	昼の部	講座の情報源
		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。 ☞