

いつまでも若々しいあなたであるために!!

エル

県立かながわ労働プラザ
運動健康講座

ピラティス ふゆの講習



毎年ご好評を頂いています
ピラティスにおいて
「ピラティスふゆの講習」を
開催致します。
今年は1回の開催で
千円でご参加いただけます。
ヽ(^o^)ノ



年末が近づくとも忙しくて体
を動かすのが億劫になりがち
です。

ピラティスふゆの講習で、
縮こまりがちな体の各部を動
かしてみませんか。
新しい年が少し楽に過ごせる
ことと思います。



【日程】 ※詳細は裏面をご覧ください

昼夜とも 各1回

ふゆの講習：令和6年 12月4日(水)

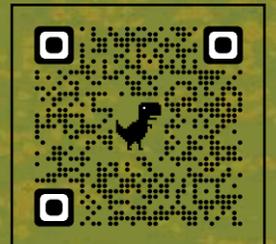
【定員】 27名(要予約、先着順)

【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

【受講料】 1回 1,000円

☆受講料のお支払いは、その都度ごとのお支払いをお願いいたします。
☆講座当日は運動の出来る服をお持ち下さい。



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 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

【講座日程】

冬の講習		
日程	昼の部	夜の部
12月4日(水)	13:30~14:45	18:30~19:45

【講師】 Masako

- 経歴 マンマの会親子ヨガ・親子ピラティス講師
碑文谷体育館親子ヨガ、ヨガ講師
横浜女性フォーラム、舞岡地区センターにて
ピラティス講師歴任
- 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・
ヴィヴェーカーナンダヨ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



↓ファックス(045-633-5416)専用お申込用紙↓

令和6年度かながわ労働プラザ自主講座 ～ピラティス入門講座 ふゆの講習～ 受講申込書 (昼の部・夜の部) ご希望の方に○をご記入ください		
お名前	ふりがな	
ご住所	〒	
電話番号	☎	昼の部 12/4
講座の情報源		夜の部 12/4

*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。