

人気の  
おすすめ  
教室!!



# 心も身体もスッキリ

## 心地良い状態に保つ!!



▼ヨガインストラクター小林佳子さん石田康恵さん**ダブル講師**による▼

# リフレッシュヨガ教室

ヨガは、呼吸、食事、動作、考え方など生活全般にアプローチする総合的な健康法です。

身体的な悩み(腰痛、肩こり、その他慢性病)の解決のヒントもたくさんあります。ゆったりとした動きに合わせて身体を解し、呼吸を深め、心を穏やかな状態に導きます。ご自分のペースに合わせてじっくり学べ、初心者から経験者、老若男女問わずどなたでも安心してご参加頂けます。終わった後に感じる心身の爽快感を味わって頂けるよう丁寧にわかりやすくレッスンをを行います。

**前期**

4月～ 7月

**時間**

13時30分～15時

**中期**

9月～12月

**会場**

8階トレーニングルーム

**後期**

1月～ 3月

**定員**

33名

\*日程詳細裏面\*

\*体験随時受付1回 1,000円

**受講料**

前期:16,000円 中期:16,000円 後期:12,000円

**特典**

**通期一括でお申込の方は44,000円の所36,000円で受講できます。お得です!!**

\*当日現金にてお支払下さい



小林佳子 講師

**講師**

石田康恵 講師

日本フィットネスヨガ協会  
認定ヨガインストラクター  
解剖・生理学を学び筋膜リリース  
を取り入れたリラクゼーション  
系や筋コンディショニング&スト  
レッチ系のメニューを様々な年  
齢層へ向けて提供している。



中学校家庭科教諭、日本語講師、子供英  
会話講師を経て現在 横浜・鎌倉・逗子  
にて **ハタヨガ**・高齢者体操教室・薬膳  
教室等で活動中。・全米ヨガアライア  
ンス認定200時間 修了・沖ヨガ公認イ  
ンストラクターライフアップヨガ学  
院)・日本マタニティヨガ協会 TTC 修  
了・アーユルヴェーダアドバイザー養成  
講座修了・ヨガニードラ TTC 修了

お申込み・お問合せ

〒231-0026 横浜市中区寿町1-4 神奈川県立かながわ労働プラザ  
【指定管理者】(公財)神奈川県労働福祉協会  
TEL 045-633-5413 FAX 045-633-5416

申込み詳細は裏面へ

【講座日程】

| 前 期      | 中 期       | 後 期      |
|----------|-----------|----------|
| 4月10日(木) | 9月4日(木)   | 1月8日(木)  |
| 4月17日(木) | 9月11日(木)  | 1月15日(木) |
| 4月24日(木) | 9月18日(木)  | 1月22日(木) |
| 5月8日(木)  | 9月25日(木)  | 1月29日(木) |
| 5月15日(木) | 10月2日(木)  | 2月5日(木)  |
| 5月22日(木) | 10月9日(木)  | 2月12日(木) |
| 5月29日(木) | 10月16日(木) | 2月19日(木) |
| 6月5日(木)  | 10月23日(木) | 2月26日(木) |
| 6月12日(木) | 10月30日(木) | 3月5日(木)  |
| 6月19日(木) | 11月6日(木)  | 3月12日(木) |
| 6月26日(木) | 11月13日(木) | 3月19日(木) |
| 7月3日(木)  | 11月20日(木) | 3月26日(木) |
| 7月10日(木) | 11月27日(木) | -        |
| 7月17日(木) | 12月4日(木)  | -        |
| 7月24日(木) | 12月11日(木) | -        |
| 7月31日(木) | 12月18日(木) | -        |

☀️期待できる効果等☀️

★個人差あり★

- ・身体のゆがみやくせを直す・姿勢が良くなる
- ・内臓が活性化され体内環境を整える
- ・自然治癒力を高める・集中力の向上
- ・慢性的な症状の緩和・自律神経を調える
- ・体力や筋力の向上
- ・血流やリンパ流の流れを活性化し、美肌新陳代謝が活発に
- ・ポジティブにストレスやうつ症状の緩和

＊動しやすい服装でお越しください。  
 ＊ヨガマットは用意致します。持込も可  
 ＊数種類のアロマを使いリラックス感を出すようにします。

＊ヨガブロックやストレッチポール等も利用します。

＊黒字：小林メイン講師

＊赤字：石田講師



申込書 宛先 (FAX045-633-5416) かながわ労働プラザ

|                         |   |             |                 |
|-------------------------|---|-------------|-----------------|
| 講座名                     | リフレッシュヨガ教室                                |             |                 |
| (ふりがな) 参加者名             |   |             |                 |
| 連絡先                     | 〒 -<br>TEL: ( ) /FAX: ( )<br>メールアドレス: ( ) |             |                 |
| 講座の情報源<br>(どこでお知りになったか) | 申込<br>○を付けて下さい                            | 前期 中期 後期 全期 | 体験希望日( 日) ＊随時申込 |

■電話等のお申込み・お問合せは下記にお願いします

住所〒231-0026

横浜市中区寿町1-4

かながわ県立かながわ労働プラザ

TEL 045-633-5413

FAX 045-633-5416

メール

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

受付時間 9:00~21:30

土日祝日も受付致します

申込 QR コード



●駐車場完備 (71台収容) 営業時間 8:00~22:00 20分毎100円 5時間以上一律1,500円 ぜひご利用ください。

\*ご提供いただきました個人情報は、講座の開催に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。

\*諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。