

週末にリフレッシュ！令和7年度



土曜日の朝ヨガ

心身の健康増進になるヨガを身に着けませんか
土曜日の午前中に行うヨガ講座です。
基本的な優しいポーズ呼吸法から始めます。
ヨガは体が硬いから難しそうと思われる方にも、
やさしく楽しくを心がけたレッスン内容ですので
ご安心ください。

ヨガが初めて
の方も大歓迎
です。

【日程】 前期:2025年4月12日(土)~2025年7月26日(土)
中期:2025年8月23日(土)~2023年12月13日(土)
後期:2026年1月10日(土)~2026年3月14日(土)
前7回・中期8回 後期5回 全20回

※詳細は裏面をご覧ください

【時間】 午前 10:00~11:15

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)

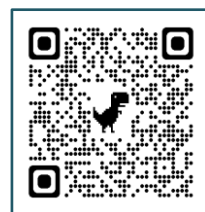
❖ 運動のできる服装をお持ち下さい。靴やマットはお持ち頂かなくても大丈夫です

【受講料】 前期 7,000円・中期 8,000円・後期 5,000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

3,000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

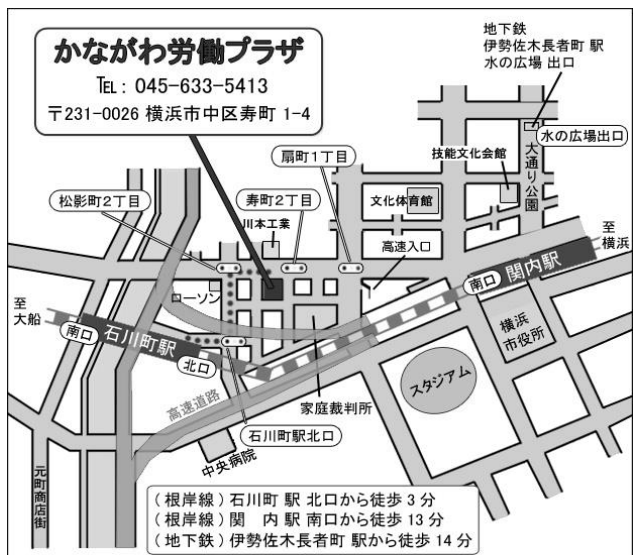
指定管理者 公益財団法人神奈川県労働福祉協会

【日程】

前期		中期		後期	
4月12日	(土)	8月23日	(土)	1月10日	(土)
4月26日	(土)	9月13日	(土)	1月24日	(土)
5月10日	(土)	9月27日	(土)	2月14日	(土)
5月24日	(土)	10月11日	(土)	2月28日	(土)
6月14日	(土)	10月25日	(土)	3月14日	(土)
7月12日	(土)	11月8日	(土)		
7月26日	(土)	11月22日	(土)		
		12月13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)



(根岸線) 石川町駅北口から徒歩3分
(根岸線) 関内駅南口から徒歩13分
(地下鉄) 伊勢佐木長者町駅から徒歩14分



【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

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

トレーニング指導士修了

深層心理技法指導講座・現代臨床催眠指導講座修了



令和7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。📄 📄