

いつまでも若々しいあなたであるために!!

エルプラザ

県立かながわ労働プラザ
健康講座

やさしい ピラティス教室

「ピラティス」は姿勢を無理なく改善し、軽やかに動ける体を作る深層部を含めた筋肉を動かすヨガなどを基にしたエクササイズです。

あまり使われずに弱くなっている体の部分を強化することでバランスを良くし、呼吸を整えることで“しなやかな体”を回復させ、体全体のコンディションを整えます。

全身のバランスが良くなれば免疫力や体の調子も良くなります。
ピラティス入門教室は緩やかに伸びやかにマイペースで行えますのでお気軽にご参加下さい。

免疫力と
基礎代謝の
アップに
効果的です

【日程】前期 10回 2025年 5月14日(水)～7月23日(水)
中期 10回 2025年 9月10日(水)～11月19日(水)
後期 7回 2026年 1月14日(水)～3月4日(水)
計 27回

※詳細は裏面をご覧ください

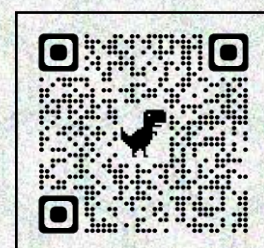
【時間】 昼の部 13:30～14:45

【会場】 かながわ労働プラザ8階トレーニングルーム

【定員】 27名(要予約、先着順)

【受講料】 前期・中期 各10回 10000円

・後期 7回 7,000円



お申込みフォームQRコード

3期一括でのお申込みで27,000円のところ21,000円とお得です

受講料はプラザ振込口座若しくは1階受付にてお支払い下さい。

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。

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】

令和7年度ピラティス予定

前 期	中 期	後 期
5月14日 (水)	9月10日 (水)	1月14日 (水)
5月21日 (水)	9月17日 (水)	1月21日 (水)
6月4日 (水)	9月24日 (水)	1月28日 (水)
6月11日 (水)	10月1日 (水)	2月4日 (水)
6月18日 (水)	10月8日 (水)	2月18日 (水)
6月25日 (水)	10月15日 (水)	2月25日 (水)
7月2日 (水)	10月22日 (水)	3月4日 (水)
7月9日 (水)	11月5日 (水)	
7月16日 (水)	11月12日 (水)	
7月23日 (水)	11月19日 (水)	



【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 ヴィヴェークナンド・ヨーガ研究所公認ヨーガ療法士養成講座修了
インド大使館ヴィヴェークナンド文化センター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
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7年度かながわ労働プラザ自主講座
～やさしいピラティス教室～
受講申込書ご希望の期に○をご記入ください

お 名 前	ふりがな			
	〒			
住 所				
電話番号	☎	講座の情報源		
希望日時に○を付けて下さい	前期	中期	後期	

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。