

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

よるの 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。

「よるのピラティス教室」は新たに渡邊先生をお迎えして緩やかに伸びやかに心機一転でおこない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】はるの講習 2025年 4月16日(水)

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 8回 2026年 1月14日(水) ~ 3月11日(水)

計 29回 (内 はるの講習 1回)

※詳細は裏面をご覧ください

【時間】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】27名(要予約、先着順)

【受講料】はるの講習 1,000円

前期・中期 各10回 10,000円・後期 8回 8,000円

3期(28回)一括でのお申込みで28,000円のところ **23,000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。



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

【日程表】

令和7年度ピラティス予定

はるの講習 4月16日(水)

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)	3月11日 (水)
7月16日 (水)	11月12日 (水)	
7月23日 (水)	11月19日 (水)	



【講師】 渡邊 愛

2010年から体と心の繋がりの大切さを伝えるために指導を続けている。神奈川県内の自身のスタジオを拠点に、心の中に“ひだまり”を感じてもらえるようなクラス作りを心掛けている。
 ■Mat Pilates Teacher Training (PIA) 修了。
 全米ヨガアライアンス認定 200時間
 マタニティヨガ指導者養成講座修了
 ヴィパッサナー瞑想 10日間コース修了



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
 ～よるのピラティス教室～
 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	はるの講習	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。 🌀 🌀