

2019年10月からの健康スタジオ 6ヶ月コース



この講座は、生後2ヵ月から、同じ施設内で託児ができます。お子さんを預けて産後の体を整えましょう！

女性のための

コンディショニング・ヨガ

妊娠・出産・更年期と、女性ホルモンの影響をうけて大きく変化する女性のカラダ。骨盤まわりのケア、ヨガと呼吸法でライフステージに合わせたコンディショニングを。

全22回



日時： 10月～2020年3月 木曜 10:00～11:30
参加費： 32,000円(横浜市内) 35,200円(横浜市外)
会場： アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ
定員： 女性25名

講師 神田尚子

スワミ・ヴィヴェーカーナンダヨガ研究財団認定ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンス 500 修了

子育て真っ只中にヨガに出会う。その楽しさから瞑想や哲学、アーユルヴェーダに興味を持ち、それらの学びを深めると共にその恵みを生かした日々を送る。妊娠、子育て、更年期など、女性の様々なライフステージに対応する指導に定評があり、自分の内側にある喜びや豊かさ、尊さを見出すお手伝いをしたいと心から願っている。



Schedule (木曜)

10月 10,17,24,31 1月 16,23,30
11月 7,14,21,28 2月 6,13,20,27
12月 5,12,19,26 3月 5,12,19

申込方法

8月22日(木) 9:00～受付開始
TEL、来館、WEBにて先着順
TEL 045-910-5700
WEB <https://www.women.city.yokohama.jp/>



参加費とお支払い

3ヵ月ごと分納のお支払いです。
1回目：講座申込時 2回目：12月
16,000円(横浜市内)
17,600円(横浜市外)(3ヵ月分の参加費です)

体験できます
1,000円/1回
要予約

・市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。
・お支払いいただいた参加費は原則としてお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

[振込先] 郵便振替口座 : 00260-2-95244
公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会
※手数料はお客様負担となります。

[来館支払い] 8月23日(金)以降、3階健康スタジオ受付でお支払い下さい。

保育があります

同じ施設内で託児をしてヨガができます！

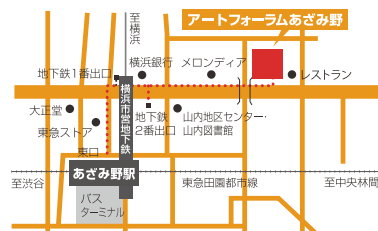


対象 1歳6ヵ月～未就学の子ども
料金 1回600円 初回登録料1,000円(1年間有効)
対象 2ヵ月～1歳5ヵ月の子ども
料金 1回1,500円

お申込み：受講申込時に一緒にお申込み下さい。
お問合せ：子どもの部屋 045-910-5724 (9:00～17:00)

主催・お問合せ アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北)

電話 045-910-5700
住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
開館時間：9:00～21:00(日曜・祝日は17:00まで)
休館日：毎月第4月曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり



●アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
●男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
●メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。
●提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。
◎経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費、保育料が免除される制度があります。希望者多数の場合は抽選となります。(8/31締切)詳細はお問合せください。ただし年度内、同一講座の参加費免除は1回を限度とします。



東急田園都市線「あざみ野」駅東口 徒歩5分
横浜市営地下鉄「あざみ野」駅1番出口 徒歩5分
※駐車場あり。予約制(045-914-5910)・有料

フォーラムあざみ野 検索