

10月-12月 健康スタジオ 3ヶ月コース

# ナイトアロマヨガ

子育てや家事、仕事、人間関係のストレスなどから女性ホルモンの乱れなどが起こりやすい女性特有のからだと心のバランスの改善を目指します。今日一日を終える前のひと時に、ヨガとアロマでメンテナンスをしながら自分のための時間を大切にしてみませんか。

日 時：第1・第3火曜日 19:00～20:00  
 参加費：6,000円（市内）、6,600円（市外）  
 会 場：アートフォーラムあざみ野 3F 健康スタジオ  
 定 員：女性20人



かなだ ひさこ  
 講師：神田 尚子



体質改善とストレスマネジメントのためヨガを始め、身心両面への効果を実感。その後アロマベースのヨガ、マタニティや産後ヨガなどを国内外の師より学び、ひとりひとりの状態に合わせたレッスンやヨガセラピー、指導者養成、ジジャーナヨガを基にした瞑想プログラムにも力を入れ、ライフステージに応じたヨガを教えている。大好きなサーフィンや海、自然から学ぶ時間も大切にし、自然とヨガのある暮らしを楽しんでいる。

## Theme

10/1	Detox	デトックス
10/15	Refresh	リフレッシュ
11/5	Renew	リニュー
11/19	Relax	リラクセス
12/3	Reset	リセット
12/17	Balance	バランス

## 女性限定

### こんな方におすすめの講座

妊娠・出産後や、閉経や更年期症状などにより女性ホルモンや骨量の減少が起こるからだへ、肩腰や骨盤の調整・メンテナンスを行い、血流や代謝を助けるヨガをおこないます。

## 日程

10月 1・15    11月 5・19    12月 3・17

## 申込方法

8月20日（火）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

6,000円（横浜市內）6,600円（横浜市外）

- ・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21日（水）以降、3階健康スタジオ受付でお支払い下さい。

体験できます  
 1,000円/1回  
 要予約

主催 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）

申込・問合せ Tel 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）

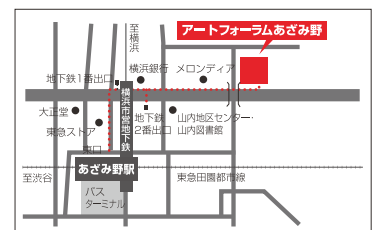
休館日 毎月第4月曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり

※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（保険料をのぞく）、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。※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で個人情報を利用することはありません。

●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。



保育あり  
 ○1歳6ヵ月～未就学児  
 600円（初回登録料1,000円、登録なしの場合900円）  
 ○開催4日前までに要予約。先着順  
**子どもの部屋**  
 電話 045-910-5724  
 （9:00～17:00）



〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3  
 横浜市営地下鉄「あざみ野駅」1番出口徒歩5分  
 東急田園都市線「あざみ野駅」東口徒歩5分  
 ※駐車場は予約制（有料）です。

