

女性のためのヨガ (午前)

～強さとしなやかさを目指して～

呼吸を中心にゆっくりとポーズを取り、筋力と柔軟性のバランスを改善します。心身ともに強さとしなやかさを兼ね備えた魅力的な女性を目指しましょう。

- ★期 間：令和元年10月7日～
令和2年3月16日(全18回)
※10/14、11/4、12/9・30、1/13、
2/24を除く毎週月曜日
- ★時 間：10:00～11:15
- ★受講料：11,340円(全18回分)
- ★講 師：+BODYインストラクター
- ★場 所：岡山ふれあいセンター
2階 プレイルーム
- ★定 員：35名



【お申し込み方法&お問い合わせ先】

来館、又はFAX、Eメール、はがきで講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入の上 **9月27日(金) 必着**で下記までお申し込み下さい。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002

岡山市中区桑野715-2

TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp HP <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

- ◇ 受講の対象は高校生以上です。
- ◇ 応募者多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- ◇ 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ◇ Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ◇ 受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。10月1日を過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- ◇ 講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ◇ お申込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ◇ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

