

初心者向け

ストレッチヨガ (午後コース)

様々なポーズで全身をほぐし、**深呼吸を中心に**ヨガを行います。
身体のすみずみまで意識を向け、血行を良くし内側からも
美しいボディラインづくりを促進します。
自分の身体と心に向き合う時間をつくってみませんか。

日 程：10月2日～令和9年3月5日
(金曜日 全22回) ※1/1を除く

時 間：11:45～13:00

場 所：北ふれあいセンター5階 マスカットホール

講 師：片山 理恵先生

受講料：18,040円(**初回全納**)

定 員：33名

締切日：9月22日(火)**必着**

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、はがき、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかで、氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・年齢を記入の上、**9月22日(火)必着**で下記までお申込みください

北ふれあいセンター管理事業係

〒700-8002 岡山市北区谷万成二丁目 6-33
TEL (086) 251-6500 FAX (086) 251-6501
Eメール k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成(名簿等)、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※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合せください。

※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、お電話でお問合せください。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず北ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※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。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※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。お申込み時にお知らせください。

※本講座では、メディカルチェック(医学的な健康診断)は実施していません。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	ストレッチヨガ(午後コース) 新規・継続		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 —
氏名				
TEL	() —		メール アドレス	