



初心者向け

トータルフィットネス

この講座は、どなたでも取り組んでいただける、
初心者向けのプログラムになっています。
エアロビクス、マットエクササイズ(筋力アップトレーニング)、
ストレッチを3本柱として様々な運動を行い、
身体の悩みの解消に向けたトータルフィットネスとなっています。
無理なく楽しみながら運動をしましょう♪

日程 令和7年4月7日～9月8日 (全20回)

※5/5、7/21、8/11を除く毎週月曜日

時間 19:00～20:15

場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

講師 吉川 仁美 先生

定員 30名

対象 高校生以上 (岡山市民の方優先)

受講料 16,400円 (初回全納)

締切日 3月28日 (金) 必着



[お問い合わせ先]  南ふれあいセンター管理事業係
 〒702-8021 岡山市南区福田690-1
[TEL] 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025
[Eメール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



南ふれあいセンター
ホームページ



(公財) 岡山市ふれあい公社
フェイスブック



《講座の申し込み方法について》

- ※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。
 4月3日が過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。
- ※ 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。
- ※ 締め切り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。
- ※ 申込フォーム及びEメール・FAXでお申し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。
- ※ お申し込みの際の個人情報は、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。
- ※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

専用フォームからもお申し込みいただけるようになりました！
 二次元コードを読み取ってお申し込みください。



初心者向け
トータルフィットネス

申込日	令和 7 年 月 日	
講座名	初心者向け トータルフィットネス	
ふりがな		年齢
氏名		
連絡先		
住所	〒	
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。 使用する 使用しない		

(控)

申込日 令和7年 月 日

講座名 初心者向け
トータルフィットネス

氏名 _____