

初心者向け キレイになるためのヨガ

あなたの健康づくりを
支援する講座です



講師 **伊田 洋美先生**

全米ヨガアライアンスRYT200修了
PFAピラティスアドバンスコーチ修了
公益社団法人日本フィットネス協会
公認インストラクター

ふれあいセンターでは、
託児付リフレッシュヨガ、
マットエクササイズ、
脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、
ピラティス等の講師も担当

この講座は、**健康づくり**を目的に実施しています。

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。

体の内側に意識を向け、ゆっくりとした呼吸で、心身のバランスを整えることで、
ダイエット、体のゆがみの矯正、腰痛・肩こりの解消、美肌、ストレス解消など、
美容や心に嬉しい効果が期待できます！

日 程 令和7年4月5日(土)～令和7年9月6日(土)(全15回)

(4/19、5/3・17・31、6/21、7/19、8/9・16を除く毎週土曜日)

時 間 10:00～11:15

場 所 南ふれあいセンター 3F プレイルーム

受講料 12,300円 ※初回全納

定 員 23名

対 象 高校生以上、女性限定

締 切 令和7年3月25日(火)必着



本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、
あらかじめご了承ください。

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

[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2日を過ぎても連絡がない場合は、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
キレイになるためのヨガ

申込日	令和	年	月	日
講座名	初心者向けキレイになるためのヨガ			
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 年 月 日

講座名 初心者向け
キレイになるためのヨガ

氏名