



初心者向け

キレイになるためのヨガ



ヨガで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、ストレス解消など女性に嬉しい効果が期待できます！

この機会にぜひチャレンジしてみませんか？



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

日 程	令和7年10月4日(土)～令和8年3月7日(土) (全16回) 10/4・11・25・11/1・8・22・12/6・13・27・1/10・24・31 2/7・14・28・3/7
時 間	10:00～11:15
場 所	南ふれあいセンター 3階 プレイルーム
受講料	13,120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9月24日(水) 必着



お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

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	新規 ・ 継続
ふりがな		年齢
氏名		
電話番号		
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

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、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。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームからもお申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



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

「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。

10月1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、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。

【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

