

初心者向け

ボディーヨーガ

令和8年10月7日～9年3月17日（水）

10/7,14,28・11/4,11,18,25・12/2,9,16,23・

1/6,13,20,27・2/3,10,17,24・3/3,10,17（全22回）



19：15～20：30

南ふれあいセンター 3階 プレイルーム

ヨガの様々なポーズは普段あまり使わない体の部分も使うため、外側だけでなく内側からも美しいボディーラインづくりを促進します。運動の苦手な方にもおすすめです！！姿勢、体系を美しく保つことができる人気講座です。



講師：片山 理恵先生

定員：25名

受講料：18,040円(初回全納)

対象：高校生以上

締切：9月27日（日）必着

※締切後も定員に達していない場合は受付いたします。

総合事務室までお問い合わせください。

申込フォームはこちら



申込日	令和 年 月 日		
講座名	初心者向けボディーヨーガ	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 8 年 月 日

講座名 初心者向け
ボディーヨーガ

氏 名

ボディーヨーガ



専用フォームは、こちらの二次元コードを読み取ってお申し込みください。▶▶▶

<受講料について>

- ・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、あらかじめご了承ください。
- 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。

<健康管理について>

- ・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
- ・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、あらかじ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、お申し込みください。

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)

《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4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



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！