

# 初心者向け 身体ととのえる コンディショニングヨガ(木曜日)



ヨガは、コンディショニングで筋肉・関節をリセットできるだけでなく、リンパコンディショニングでリンパの流れを促しデトックス効果も期待できます。

また、ヨガには「美容」「ストレス解消・気持ちの安定」といった嬉しい効果もあります！  
この機会にぜひチャレンジしてみませんか？  
初心者の方も大歓迎です！



講師 林 久美 先生

プレマ・サット・サンガ ヨガスタジオ認定  
インストラクター  
NCA(日本体調改善運動普及協会)認定  
コンディショニングインストラクター

|     |  |
|-----|--|
| 日程  | 10月2日(木)～令和8年3月5日(木)〈全22回〉<br>10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25<br>1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5 |
| 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   |
| 受講料 | 18,040円 ※初回全納  |
| 定員  | 30名  |
| 対象  | 高校生以上  |
| 締切  | 9月22日(月) 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<br>身体整えるコンディショニングヨガ(木曜日) | 新規 ・ 継続 |
| ふりがな   |                                | 年齢      |
| 氏名   |                                |         |
| 電話番号   |                                |         |
| 住所   | 〒                              |         |
| <p>ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」<br/>該当する方に○印をしてください。</p> <p>使用する          ・          使用しない</p> |                                |         |

(控)

申込日

令和 年 月 日

講座名 初心者向け  
身体整える  
コンディショニングヨガ  
(木曜日)

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  
身体整える  
コンディショニングヨガ(金曜日)



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。
- 9月29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

