

# 初心者向け キレイになるためのヨガ

女性  
限定

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8年4月4日（土）～令和8年9月12日（土）（全18回）  
4/4・11・25・5/2・9・23・6/6・13・27・7/4・11・25・8/1・8・22・29・9/5・12  
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 14,760円 ※初回全納  
定 員 23名  
対 象 高校生以上、**女性限定**  
締 切 令和8年3月25日（水） **必着**

※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします。  
総合事務室までお問い合わせください。

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

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	〒	
<p>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。</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  
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。  
3月31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。

**【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

