

男性のためのヨガ

受講生
募集中!!

初心者向け!

体をほぐしたい

メタボ解消!

男性のみの講座なので、気兼ねなくリラックスしてご受講いただけます。
ゆっくりとした動作で全身の筋肉をさまざまな方向に伸ばしていき、
体幹を鍛えながら筋肉も徐々に増えていきます。
ヨガで基礎代謝をアップさせて痩せやすい身体を目指しましょう!

期 間 令和7年4月1日~令和7年9月9日(全22回)

※4月29日、5月6日を除く毎週火曜日

時 間 19:15~20:30

受講料 18,040円(全22回分)

講 師 宮本 麻維子 先生

(PLUS BODY インストラクター)

場 所 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定 員 30名

申 込 来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込みフォーム
にてお申込みください

※裏面に申込先等の詳細を記載していますので
ご覧ください

締 切 令和7年3月18日(火)必着



宮本 麻維子 先生

- ・2009 YogicArts
TTC 修了
- ・2019 Triyoga
ベーシックTTC修了
(RYT200)

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込みフォームにて氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**3月18日(火)必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2

TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100

Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座情報
HPはコチラ！



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に使用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※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。

※締切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合せください。

※Eメール及びFAXでお申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、お電話にてお問合せください。

※受講の可否については、締切後、EメールおよびWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後6日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※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。

..... 申込書（FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。）

講座名	男性のためのヨガ		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -