

# 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6年4月2日～令和6年9月10日(全23回)

※8月13日を除く毎週火曜日

**時 間** 19:15～20:30

**受講料** 14,490円(全23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、Eメール、ハガキにてお申込みください

※お申込み、お問合せについてはチラシをご覧ください

1階総合事務室までお越しください

**締 切** 令和6年3月19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】

来館またはFAX、Eメール、ハガキで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月19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！



※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、郵送にてご連絡いたします。

締切後5～6日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず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	( ) -