

女性のためのヨガ（夜間）

受講生募集中

初心者向け！

体をほぐしたい

心と体を
整えたい

運動は初心者だけれど体を動かしたい！そんな方にヨガはぴったりです！
ヨガで行う呼吸法や瞑想は、副交感神経を活発化させるためリラックスや
ストレス解消に効果的です。

忙しい毎日で乱れがちな心と体をヨガで整えてみませんか？

期 間 令和 7 年 4 月 7 日～令和 7 年 9 月 8 日(全 18 回)
※4/28、5/5・19、7/21、8/11 を除く毎週月曜日

時 間 19:00～20:15

受 講 料 14,760 円（全 18 回分）

講 師 戸倉 裕子 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 35 名

申 込 来館、FAX、ハガキ、E メール、
WEB 申込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 24 日(月)必着

ヨガを続けていくと
身体にも心にも少しずつ変化が
現れますよ。
一緒に始めてみませんか？



戸倉 裕子 先生

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかの方法で、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24日（月）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
ホームページ



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メール及び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7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	女性のためのヨガ(夜間)		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -