

# ベーシックヨガ

呼吸とともに、流れるように行うスタイルのヨガ。ボディメイク、ダイエットにも効果があります。

## 日程

4月19日～7月12日(金曜日・全11回)  
(4/19,26 5/10,17,24,31  
6/7,14,21 7/5,12)

## 時間

19:00～20:15

## 対象

高校生以上の方(岡山市民の方優先)

## 受講料

6,930円

## 定員

20名

## 場所

西大寺ふれあいセンター  
3階 プレイルーム

## 講師

PLUS BODYインストラクター

## 締切

4月9日(火) 必着



# 《お申込み方法・お問い合わせ先》

## 来館または、ハガキ・FAX・メールにて

講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、**締切日必着**で下記までお申込みください。

※受講の対象は高校生以上の方です。

※講師の都合などにより、代講が入る場合があります。

※応募多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)、少数の場合は中止することもあります。

※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い合わせください。

※講座日程は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※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。

3～4日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話にてお問い合わせください。

※受講の可否については、申込締切後に、はがきの裏面に内容を記載し、全員に郵送いたします。

締切日から3～4日を過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※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。

西大寺ふれあいセンター管理事業係

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目 16-33

T E L : (086)944-1800

F A X : (086)944-1801

メー ル : s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

----- 講座申込書(来館や FAX でのお申込みにご使用ください) -----

講座名	ベーシックヨガ	申込日	令和	年	月	日
ふりがな						年齢
氏名						
住所	〒					
TEL						
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」を使用する場合は○印をしてください						使用する
右の欄に○印をしてください。						継続 ・ 新規

※受講をお申込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成(名簿、名札等)、担当講師への情報提供に利用させていただきます。