

マットエクササイズ(午前)

ヨガを中心に、ピラティス等の要素を取り入れた呼吸を意識しながら行うエクササイズです。

初めての方を対象にしたプログラムが基本になりますので、お気軽にご参加ください。

さあ、一緒に始めましょう♪

※ より多くの方にご受講いただくため2コースに分け、隔週で実施いたしますので、Aコース又はBコースどちらかにお申込みください。

[日程] 【Aコース】 12月2日 ~ 3月17日 <月・全7回>
(12/2,16 1/6,27 2/10 3/3,17)

【Bコース】 12月9日 ~ 3月10日 <月・全6回>
(12/9,23 1/20 2/3,17 3/10)

[時間] 9:30 ~ 10:45

[対象] 高校生以上(岡山市民の方優先)

[受講料] 【Aコース】 4,410円 <<全7回分>>

【Bコース】 3,780円 <<全6回分>>

[定員] 各 20 名

[場所] 西大寺ふれあいセンター 4階 ボランティアルーム

[講師] 伊田 洋美 先生

[締切] 11月20日(水)必着

伊田 洋美 先生の経歴など

- ・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
- ・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
- ・セルフリンパケア
- ・CSGI 公認インストラクター



《お申込み・お問合せは…》

来館、または **FAX**、**メール**、**はがき**にて

講座名・希望コース・氏名（ふりがな）・
年齢・郵便番号・住所・電話番号
を記入のうえ **11月20日(水)必着** でお申込みください。

【お申込み・お問合せ先】

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2丁目16-33
[TEL](086)944-1800 [FAX](086)944-1801
[メール]s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



※受講の可否につきましては、締切後はがきに内容を記載し全員に郵送いたします。

3～4日を過ぎましても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。

※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合わせください。

※メールおよび FAX でお申込み頂いた場合は、折り返し受信した旨ご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合わせください。

※駐車場に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座割引券」をご利用いただけます。

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

記入日 年 月 日

講座名	マ ッ ト エ ク サ サ イ ズ (午 前)			
希望 コース	<input type="checkbox"/> 【Aコース】 12/2 ～ 3/17 (全7回)	<input type="checkbox"/>	希望するコースに落選し、もう片方の コースに空きがある場合、そちらを 受講希望する方は、左の口にチェック をしてください	
	<input type="checkbox"/> 【Bコース】 12/9 ～ 3/10 (全6回)			
ふりがな	年齢	住所	〒	
氏名	歳			
TEL	○で囲んで ください		新規	継続
ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用			する	しない

※お申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。