

# コンディショニングヨガ

セルフコンディショニングとヨガの簡単なポーズやストレッチを  
コラボさせた『**身体の筋肉を整える**』運動です。

※多くの方にご受講いただくため、前回大好評だった同名講座を改めて開講いたします。  
同講座を、より初心者向けに特化した「コンディショニングイスヨガ」講座も別途開講しております。  
別チラシと合わせてご参照ください。

- ✓ このクラスでは、イス・マットを使用します。
- ✓ 膝をついたり、マットに上向き横向き下向きなどの体制を取ります。



日常生活の”使いすぎ””使わなすぎ”でバランスを崩した  
筋肉を、コンディショニング・ヨガメソッドを利用し、  
トーニングして(＝調子を整えて)いきます。



そり腰や猫背などの姿勢改善にもアプローチしていきます。 **講師 林 久美 先生**

NCA（日本体調改善運動普及協会）認定  
コンディショニングインストラクター

- [日程] 12月18日～3月5日 <水曜・全6回>  
(12/18、1/15・29、2/5・19、3/5)
- [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] 3,780円(全6回分)
- [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
- [締切] **12月8日(日) 必着**

お申込み方法・お問い合わせ等、詳細はチラシ裏面をご覧ください。

# 《お申込み方法・お問い合わせ先》

来館、はがき、FAX、Eメールで申込日、氏名、ふりがな、年齢、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、お申し込みください。

※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。

※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。

※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、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否等は、締切後、封書又ははがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。

締切を2～3日経過し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。

※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。

## 【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

[E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                                     | コンディショニングヨガ                                     | 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    |   |     |
| どちらかを○で囲んでください                          |                                                 |     |    | 継続 ・ 新規 |   |     |

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