

リフレッシュヨガ(託児付)

ヨガはリラックスした状態で、ゆったりとした呼吸にあわせて身体を丁寧に動かし、心身のバランスを整えていく美容にも効果的な健康法です。月に1~2回だけでも自分のために時間をとることで疲れた身体をリフレッシュしませんか？
子育て中の方や初めての方にもおすすめです。

受講料お支払いに、
PayPayコード決済も
ご利用いただけるように
なりました！

日程

令和7年4月15日～9月2日【火曜・全10回】

(4/15 5/20 6/3・17 7/1・15・29 8/5・19 9/2)

時間

10:00～11:15

受講料

8,200円(全10回分)

定員

20名

(抽選の場合、託児の方優先)

場所

3階 プレイルーム

講師

伊田 洋美 先生

締切

4月3日(木)

必着

～伊田 洋美 先生の経歴～

- ・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

●託児について●

子育て中の方でも安心して受講いただけるよう、講座中は児童館にてお子様をお預かりします。

対象は満1歳から小学校就学前の幼児です。(講座開講日に満1歳に達している幼児が対象です)

託児は、全講座日程をお預かりする託児と夏休み中の希望日にお預かりする夏期託児の2種類あります。

★全日程の託児について★

お子様1人につき2,600円(全10回分) 定員5名程度

講座お申し込み時にお子様のお名前(ふりがな)・性別・生年月日をご記入ください。

★夏期託児について★

お子様1人につき1回520円 定員若干名(希望日を選択できます)

※夏期託児の詳細については後日、講座内にてご案内させていただきます。

講座受講料およびアスレチックコーナー利用料改定のご案内

いつも岡山市ふれあい公社の運営にご支援を賜り、誠にありがとうございます。

岡山市ふれあい公社が主催する講座の受講料および、アスレチックコーナーの利用料につきましては、開館以来約30年間、消費税分を除いては値上げを行わずに運営してまいりました。

しかしながら、昨今の物価高騰等により本事業の継続が非常に厳しい状況となっております。

つきましては、令和7年4月より受講料および利用料を改定させていただくこととなりました。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人岡山市ふれあい公社

本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

講座のお申込み・お問い合わせは…



来館、メール、FAX、ハガキ、WEB申込フォームにて！

講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・
託児希望の方は、お子様の氏名（ふりがな）・性別・生年月日
を記入して**4月3日（木）必着**でお申込みください。

- ・受講の対象は高校生以上です。
- ・応募多数の場合は抽選（岡山市民で託児希望の方優先）、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。
- ・メールおよび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、詳細については、締切後、郵送にてご連絡いたします。
なお、メール、WEBでお申込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。
締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ずご連絡ください。
- ・講座の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。
- ・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。
- ・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。
- ・受講をお申込みの際の個人情報、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。

Kaunis! Ihana!



講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム



～お申込み・お問い合わせ先～

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二丁目16-33
[TEL] 086-944-1800 [FAX] 086-944-1801
[メール] s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

講座申込用紙（来館やFAXでのお申込みの際にご使用ください） 申込日： 年 月 日

講座名	リフレッシュヨガ（託児付）				締切日：4月3日（木）必着			
氏名	ふりがな	年齢	住所	〒				
		歳						
TEL		携帯						
託児をご希望の方は下記にご記入ください。								
お子様の氏名	ふりがな	男・女 H・R 年 月 日生				お子様の年齢		
						歳 ヵ月		
お子様の氏名	ふりがな	男・女 H・R 年 月 日生				お子様の年齢		
						歳 ヵ月		