

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。

日 程

令和7年10月7日 ~ 令和8年3月17日
(10/7・21、11/4・18、1/20、2/3・17、3/3・17)

時 間

10:00 ~ 11:15

受講料

7,380円(全9回分)〇〇〇

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！

定 員

20名(抽選の場合、託児の方優先)

場 所

西大寺ふれあいセンター
3階 プレイルーム

講 師

伊田 洋美 先生

締 切

9月23日(火) 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
- ・健康福祉運動指導者

●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、定員5名程度です。

(講座開講日に満1歳に達している幼児が対象です)

託児料として1人につき2,340円(全9回分)が別途必要です。

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。



施設改修工事に伴い、11月から12月中旬ごろまで空調が使用できません。

そのため、気温の低下が予想される11月24日から12月末までは講座はお休みいたします。

★ご応募方法、お問い合わせなどの詳細は裏面をご覧ください★

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**9月23日（火）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。



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：9月23日（火）必着
氏名	ふりがな	年齢	住所	〒
TEL		携帯		
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☑をお願いします		☐ 使用する	☐ で囲んでください	新規 継続
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	H・R 年 月 日生		お子様の年齢