

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

令和7年10月10日～令和8年3月6日

【金曜日・全15回】

(10/10,17,24,31 11/7,14,21 1/16,23,30
2/6,13,20,27 3/6)

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

12,300円

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

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

9月28日(日) 必着



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。

※ちらし裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますのでご覧ください

《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・WEB 申込みフォームにて
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、受講できます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。
- ※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。
- ※メール及び FAX でお申込みいただいた場合、折り返し受信した旨を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、お電話でお問い合わせください。
- ※受講の可否について、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。

講座情報
ホームページ



WEB
申込みフォーム



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

※お申込みの際の個人情報、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。