

やさしい リラックスヨガ

初めての方も
大歓迎♪



カラダが固くても
大丈夫♪

初心者の方でも、老若男女どなたでも
ご参加いただけます。体幹を意識して
深い呼吸でリラックスしましょう。



【日 程】4月7日～9月15日<火曜・全12回>

(4/7・21、5/19、6/2・16・30、7/7・21、8/4・18、9/1・15)

【時 間】10:00～11:15

【対 象】高校生以上（岡山市民の方優先）

受講料のお支払いに
PayPayコード決済も
ご利用いただけます



**【場 所】西大寺ふれあいセンター
3階 プレイルーム**

【受講料】9,840円(全12回分)

【定 員】20名

- 講師の経歴
- ・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

【講 師】伊田 洋美 先生

【締 切】3月25日(水)必着

ご応募方法や問い合わせなどの詳細は裏面をご覧ください

