

# 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

4月10日～9月11日（金）全19回  
（4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/12・26  
7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11）

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

15,580円

受講料お支払いに、  
**PayPayコード決済**も  
ご利用いただけます！

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

3月25日（水）必着

※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください。

# 《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			
どちらかを○で囲んでください				継続      新規			

※受講をお申込みの際の個人情報は、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。