

# マットエクササイズ (午前コース)

ヨガを中心に、ピラティス等の要素を取り入れた呼吸を意識しながら行うエクササイズです。

初めての方を対象にしたプログラムが基本になりますので、お気軽にご参加ください。

さあ、一緒に始めましょう♪

[ 日 程 ] 令和8年4月6日 ~ 令和8年9月7日

≪ 月・全20回 ≫

(4/6,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29  
7/6,13,27 8/3,17,24,31 9/7)

[ 時 間 ] 10:00 ~ 11:15

[ 対 象 ] 高校生以上(岡山市民の方優先)

[ 受講料 ] 16,400 円  
( 全20回分 )

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 ] 40 名

[ 場 所 ] 西大寺ふれあいセンター  
2階 ふれあいホール

[ 講 師 ] 伊田 洋美 先生

[ 締 切 ] **3月25日(水) 必着**

## 伊田 洋美 先生の経歴など

- ・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



※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。

※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、受講できることが  
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 でのお申込みでご使用ください)

記入日 年 月 日

講座名	マットエクササイズ(午前コース)			
ふりがな		年齢	〒	
氏 名		歳	住 所	
TEL			○で囲んで ください	新規 継続
ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用				する しない

※お申込みの際の個人情報は、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。