

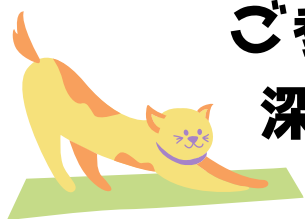
やさしい リラックスヨガ



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】10月6日～3月2日＜火曜・全10回＞

(10/6・20、11/17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/2)

【時 間】10:00～11:15

【対 象】高校生以上（岡山市民の方優先）

【場 所】西大寺ふれあいセンター
3階 プレイルーム

【受講料】8,200円(全10回分)

【定 員】20名程度

【講 師】伊田 洋美 先生

【締 切】9月25日(金)必着

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



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
- ・健康福祉運動指導者



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