

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10月5日～令和9年3月8日

≪ 月曜・全20回 ≫

(10/5・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21・28、
1/4・18・25、2/1・8・15・22、3/1・8)

〔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〕 **9月25日(金) 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
- ・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、はがき、FAX、Eメール、インターネット申込フォームで
講座名・住所(郵便番号)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入
して、**9月25日(金) 必着** で、下記までお申込みください。

講座情報
ホームページ



インターネット
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 2 丁目 16-33

TEL 086-944-1800 / FAX 086-944-1801

メール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

※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がありますので、ご了承ください。

※締め切り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。

※Eメール及びFAX、インターネット申込フォームでお申し込みいただいた場合は、折り返し、お申し込みいただいた旨を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は、締め切り後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。受講日の3日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当(管理事業係等)までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※お申し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、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※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。

※駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

<受講料について>

●受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

●納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。

ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

<健康管理について>

●本講座では、メディカルチェック(医学的な健康診断)は実施しておりません。

●体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

●現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。



----- 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	住 所	〒	
氏 名		歳			
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