



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 令和8年10月9日（金）～令和9年3月12日（金）
（10/9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25
1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12）

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 16,400円（全20回分）

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 9月29日（火）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。