



ウェルポートなださきのスタジオ教室で楽しい健康習慣を始めませんか？
体験レッスンを開催します！皆さまのご参加お待ちしております。



詳細はチラシ裏面をご覧ください。お申し込みはこちらからもどうぞ！▶

12月開講 ヨガ(夜)

ヨガは呼吸とポーズ、瞑想を組み合わせ
て行うことで、体を整え、心身の安定を
はかるメソッドです。

基本の呼吸法や独特のポーズによって、
普段使用しない筋肉や神経に静かに刺激
を与えながらリラクゼーションも期待で
きます。

日時 ①11月19日(水)
②11月26日(水)
19:00~19:30

定員 各20名程度

申込締切 ①11/9②11/16

開講中 ZUMBA®

ZUMBA®は音楽に合わせてながら体
を動かすダンスエクササイズです。イ
ンストラクターの動きをまねて体を動
かして、脂肪燃焼に効果的な有酸素運
動を行います。音楽に身を任せ、まる
でパーティーのような感覚で年齢性別
問わず楽しめる教室です。

日時 ①11月22日(土)
②11月29日(土)
18:20~18:50

定員 各20名程度

申込締切 ①11/12②11/19

スタジオ教室のご案内

コース	日程	受講料	講師	定員	申込方法・問い合わせ先	締切日
NEW ヨガ(夜) スタジオ教室 (月4回)	毎週水曜日 19:00~20:00	4,190円 月4回分 1か月ごと 更新制	茂崎 尚美	先着 10名	空き状況をお問い合わせのうえ 申し込み方法をご確認ください。 【問い合わせ先】 ブル・フィットネスコーチ室 086-363-5055	毎月25日 までに更新 手続きが 必要
ZUMBA® スタジオ教室 (月3回+補足チケット) ※月4回ある月は補足チケットなし	毎週土曜日 19:00~20:00		矢野 名美紀	先着 10名		

教室入会・体験イベントのお申し込み方法は、チラシ裏面をご覧ください。

秋のおためし無料体験レッスンのご案内

コース	日程	参加費	講師	定員	申込方法・問い合わせ先	締切日		
ヨガ（夜）	①11月19日（水） 19:00～19:30	無料	茂崎 尚美	先着 各20名	下記の申し込み方法を 確認の上、 お申込みください。 【問い合わせ先】 総合案内 086-363-5001	11/9(日)	締切後も 定員に空きが ある場合は、 前日17時ま で受け付けて おります。 お電話で問 い合わせくだ さい。	
	①11月26日（水） 19:00～19:30					11/16(日)		
ZUMBA®	①11月22日（土） 18:20～18:50		矢野 名美紀	先着 各20名		11/12(水)		
	②11月29日（土） 18:20～18:50					11/19(水)		

秋のおためし無料体験レッスンのお申込みについて

お申し込み方法、お問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメール、
WEBフォームにて、希望日程・
郵便番号・住所・氏名（ふりがな）
・年齢・電話番号を明記の上、
締切までにお申し込みください。
お電話でのお申し込みも受付いたします。

WEB
フォームは
こちら



岡山市ウェルポートなださき
〒709-1215
岡山市南区片岡159-1
TEL (086)363-5001
FAX (086)363-5011
Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

※無料体験イベントのお申し込みについて、代理申込・代理受講はできません。

※当日のご案内については、Eメール、おハガキ、お電話などのご案内します。※Eメールがある方はEメール優先でのご案内します。

※先着順のため、お申し込みの時点で定員を超えている場合は、お電話でお断りのご連絡をする場合があります、予めご容赦ください。

※締切後も定員に余裕がある場合、各イベントの前日17時まで受け付けておりますのでお問い合わせください。

※Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、送信後、その旨をお電話でご連絡ください。

総合案内電話受付時間は、平日 9:00～20:30、日曜日・祝日 9:00～17:30、第3土曜日はお休みです。

※スタジオ教室の参加時は、**上履きが必要**です。

※受講をお申し込みの際の個人情報、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。

----- 講 座 申 込 書 （ FAX や 来 館 で の お 申 し 込 み に ご 使 用 く だ さ い ） -----

☐ 上記事項に同意して申し込みます。

岡山市ウェルポートなださき FAX (086) 363-5011

希望 コース	参加を希望する日程に ☒ をしてください。			申込日	年	月	日
	☐ 11/19(水) ヨガ・夜 1回目	☐ 11/26(水) ヨガ・夜 2回目	☐ 11/22(土)ZUMBA® 1回目	☐ 11/29(土)ZUMBA® 2回目	〒		
ふりがな 氏 名			年齢	住所			
電話			Eメールアドレス				

※Eメールがある方はEメール優先でのご案内します。