

お試し!

受講料 1回 820円

講座体験会

お腹から健康に導く

臓活 ヨガ®

臓活ヨガ®は陰陽五行思想をベースにし、「アーサナ(ヨガのポーズ)」・「呼吸」・「マッサージ」でお腹(内臓)に刺激を与え、働きを高めていくヨガです。
臓活ヨガ®を通じてお腹(内臓)の巡りを整え、
真の健康にアプローチをかけましょう。



実際に講座を
体験して
みませんか?

暑い夏に負けない
体づくりに!

受付
先着順

講師
PLUSBODYインストラクター
junko 先生

PLUS BODY ヨガインストラクター
養成コース修了
臓活ヨガ®認定講師
臓活セラピスト
ペルヴィス®b-istylist
アロマ検定1級

開催日時

都合の良い日にお申込みください。
お1人様、最大2回まで
お申込みいただけます。

場所

水曜日 10:30~11:45

岡山市ウェルポートなださき
2階 なだっこひろま

令和8年

7月8日 15日 22日 29日

8月5日 12日 19日 26日

9月2日 9日

※原則、お申込みは各講座開催日の3日前までとなります。
空きがあれば、ご参加いただけますのでお問い合わせください。

定員 各回先着6名

主催 公益財団法人岡山市ふれあい公社

岡山市ウェルポートなださき(岡山市南区片岡159-1)

TEL 086-363-5001

ホームページ <https://www.okayama-fureai.or.jp>



お申込み方法

下記のいずれかでお申込みください。

※締切日必着

- ・来館
- ・FAX
- ・Eメール
- ・WEBフォーム

臓活ヨガ®講座体験会
申込はこちらから→



ご記入いただくこと

- ・講座名
- ・受講希望日
- ・氏名(ふりがな)
- ・年齢
- ・郵便番号・住所
- ・電話番号
- ・メールアドレス

お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社

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

HPアドレス <https://www.okayama-fureai.or.jp>

講座・イベント情報は
HPをご覧ください



お申込みにあたっての注意事項

- ・参加はお1人につき最大2回までとなります。
- ・申込みは先着順となります。
- ・締切後も定員に余裕がある場合は、受講できることがございますのでお問い合わせください。
- ・FAX、WEBフォームでお申込みいただいた場合、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。申込日から1日経過しても連絡がない場合は、お手数ですがご連絡ください。
- ・参加の可否については、申込者全員にお知らせいたします。申込日から1日経過しても連絡がない場合は、お手数ですがご連絡ください。
- ・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。
- ・参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんので予めご了承ください。
- ・キャンセルされる場合は、早めにご連絡ください。
- ・当講座においては、メディカルチェック(医学的な健康診断)は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気またはケガがある場合は医師に相談のうえご参加ください。

講座申込書 (FAXや来館でのお申し込みにご使用ください)

講座名	お腹から健康に導く臓活ヨガ® 講座体験会		申込日	令和 年 月 日	
ふりがな		年齢	〒	住所	
氏名					
電話番号			受講 希望日	①	月 日
メールアドレス				②	月 日
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」 該当する方は○印をしてください			使用する ・ 使用しない		