

ママとベビーのための ピラティス

産後のゆるんだ体を整え、赤ちゃんとのスキンシップも楽しめる
ピラティスです 体幹を整えながらリフレッシュしませんか？



日 程 8/7・21、9/4・18、10/2・16・30
(金曜日・全7回)

時 間 13:30~14:45

場 所 北ふれあいセンター5階マスカットホール

受講料 5,740円(初回全納)

講 師 菱川 美沙 先生 (PLUS BODYインストラクター)

対 象 首がすわった3ヶ月~1歳未満の乳児とお母さん

(R7.8.8~R8.5.7 生まれ生まれ)

定 員 親子20組 ※応募多数の場合は抽選をいたします

締 切 7月28日(火)必着

●対象以外のお子様(兄弟等)はご入室いただけません

●妊娠中の方のご受講はお断りしています

詳しくはちらし裏面をご覧ください

お申し込み方法

下記いずれかの方法でお申し込みください。

※締切日必着

- ・来館 ・はがき ・FAX ・Eメール
- ・申し込み専用サイトはこちらから



ご記入いただくこと

1. 講座名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号
5. お子様の氏名・ふりがな・性別
6. お子様の生年月日・年齢

お申し込み・お問い合わせ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社 北ふれあいセンター

〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目 6-33
TEL：086-251-6500 FAX：086-251-6501
Eメール：k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

【アクセス方法】

中鉄バス …「榑津口」バス停より徒歩約5分
JR 桃太郎線…「備前三門駅」より徒歩約20分
お車でお越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。
(収容台数 100台)



お申し込みにあたっての注意事項

- ① 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。
- ② 締切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合せください。
- ③ Eメール・FAX・お申し込み専用サイトでお申し込みいただいた場合は、折り返し受信し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、お電話でお問合せください。
- ④ 受講の可否については締切後、全員に案内文を郵送いたします。締切後4～5日が過ぎても届かない場合はお手数ですが、管理事業係までご連絡ください。
なお、Eメール・FAX・お申し込み専用サイトから申し込みをされた方のみ、締切日以降に受講の可否をメールで送付いたします。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 駐車場の収容台数には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

..... 申込書（来館やFAXでのお申し込みの際にお使いください。）

申込日 令和 年 月 日

講座名	ママとベビーのためのピラティス 新規・継続	ふりがな 氏 名	年 齢	
住 所	〒	お子様 ふりがな	お子様 年 齢	歳 ヵ月
TEL	TEL	氏 名 性 別	生年月日 (申込時)	R 年 月 日
			男・女	