

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 12/4・18、1/15・29、2/5・19、3/5
(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

(R7.12.5～R8.9.4 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 11月24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

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、はがき、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかで、氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号・年齢・お子様の氏名（ふりがな）・お子様の年齢を記入または入力の上、

11月24日(火)必着で下記までお申込みください

北ふれあいセンター管理事業係

〒700-8002 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



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※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。

※Eメール及びFAXでお申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。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず岡山ふれあいセンター管理事業係まで連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※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、予めご了承ください。

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。

※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。

※親子でご参加ください。なお、対象者以外の保護者及びお子様（兄弟等）の入室はできませんので、予めご了承ください。

※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、予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、お申込みください。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	ママとベビーのためのピラティス 新規・継続		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	お子様の ふりがな				
氏名		歳	お子様の 氏名				
住所	〒 —		お子様の 生年月日	令和	年	月	日
電話番号	() —		FAX	()	—		