

# 初心者向け ピラティス（託児付）

ピラティスは、**体幹**トレーニングです。

体幹部分を強化することで、美しい姿勢、けがをしにくい体、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康へ導きます。この講座では**託児**がついています！

**産後のママ**で、骨盤周りを引き締めたい方、子育てで疲れがたまっている方、心と体を**リフレッシュ**しませんか？

★この講座は、子育て中の方等を対象に、育児ストレスの解消や健康の維持を目的として**初心者向けの内容**で実施します。



講師 入江 万紀子先生  
健康運動実践指導者・  
PFA Pilates BASIC  
Instructor

日程	4月7日(火)～9月8日(火) (全20回) 4/7、14、28、5/12、19、26、6/2、9、16、23、30、 7/7、14、21、28、8/4、18、25、9/1、8
時間	10:00～11:15
場所	南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール
対象	高校生以上
受講料	16,400円 ※初回全納
定員	40名
締切	3月23日(月) <b>必着</b>

※締切後も定員に達していない場合は受け付けいたします。  
総合事務室までお問い合わせください。

## 託児について

対象…満1歳以上就学前の幼児

託児定員…4名程度

託児料金…1人につき5,200円（全20回）※初回全納

※夏季限定託児同時募集 講座申込時に、必ずお申込みください

日程	7/21、7/28、8/4、8/18、8/25のうち希望する日
対象	満1歳以上就学前の幼児
託児料	1回につき520円
定員	2名

お申込み方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

講座名	初心者向けピラティス(託児付)		申込日	令和 年 月 日	
ふりがな			ふりがな		性別
氏名			全日託児のお子様		
電話番号			お子様の生年月日	年 月 日生まれ	
住所	〒		ふりがな		性別
			夏季託児のお子様		
ときめきプラザ「生涯学習受講割引券」 該当する方に○をつけてください。	使用する 使用しない		お子様の生年月日	年 月 日生まれ	

新規 ・ 継続

(控)

申込日 令和 年 月 日

講座名 初心者向けピラティス (託児付) 託児あり ・ なし

氏名

## ≪講座の申し込み方法について≫

※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。

3月30日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。

※ 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。

※ 締め切り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い合わせください。

※ 申込フォーム及びEメール・FAX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、お電話でお問い合わせください。

※ 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。

※ 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。

※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号、お子様の氏名・ふりがな・生年月日を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。(宛先はチラシの上部をご覧ください)

専用フォームからもお申し込みいただけるようになりました！  
二次元コードを読み取ってお申し込みください。



初心者向けピラティス（託児付）

**[お問い合わせ先]** 南ふれあいセンター管理事業係  
〒702-8021 岡山市南区福田690-1

**[TEL]** 086-261-7001 **[FAX]** 086-261-7025

**[Eメール]** m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

