

# ママとベビーのためのピラティス

## ~1月スタート~



産後ゆるんだ身体をピラティスで**体幹**を引き締めながら**姿勢**を改善し、  
子育てに必要な**体力**を付けます。ベビーとスキンシップをとってママも**リフレッシュ!!**

**日 程** 令和8年1月5日(月)～3月16日(月)

1/5、19、26、2/2、9、16、3/2、9、16 <全9回>

**時 間** 10:30～11:45

**場 所** 南ふれあいセンター 3階 プレイルーム

**受講料** 7,380円<全9回分>**※初回全納**

**定 員** 親子22組

**対 象** 首がすわった生後3ヶ月～1歳未満  
(1/5時点)の乳児と母親

**締 切** 令和7年12月18日(木)**必着**

※ 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。



**講師 入江 かほる先生**

(株)PLUS BODY代表  
BASI Certified Instructor  
Power Pilates マット認定  
Body Control Pilates  
マタニティ・リカバリーインストラクター

お申込方法・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

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	・ 繼続
ふりがな				年齢
氏名				
ふりがな		性別	お子様の 生年月日	令和 年 月 日
お子様の 氏名				生まれ
住所	〒			
携帯電話		自宅電話		
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。				
使用する		使用しない		

(控)

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

氏名

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、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。**(宛先はチラシの下部をご覧ください)**



ママとベビーのための  
ピラティス

南ふれあいセンター  
ホームページはこちら!

専用フォームからもお申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。▶▶▶

## «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。
- 12月25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。
- ※ 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。

[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

[メール] m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

