

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 ・ 継続			
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 生まれ
お子様の 氏 名				
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)

専用フォームから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。▶▶▶



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！

≪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

【Eメール】 m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

