《10月開講》 ママとベビーのためのピラティス



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!!

講師 入江 かほる先生

<mark>(</mark>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 この講座は子育で中の方等を対象に、 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。

□ 程 令和7年10月6日(月)~令和7年12月15日(月)

10/6、20、27、11/10、17、12/1、8、15<全8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 6,560円<全8回分>※初回全納

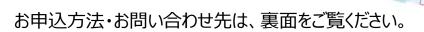
定 員 親子22組

対象 首がすわった生後3ヶ月~1歳未満

(10/6時点) の乳児と母親

締 切 9月26日(金)必着





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						
ふりがな						年齢	
氏名							
ふりがな		性別	お子様	A10	<i>/</i>		7
お子様の			の 生年月日	令和 	年	月日	
氏 名			<u> </u>			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」 該当する方に〇印をしてください。							
	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、<u>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</u>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。<mark>(宛先はチラシの下部をご覧ください)</mark>

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。





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。
 10月2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

