

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 10月7日(火)～令和8年3月10日(火) ※全19回

10/7、21、28、11/4、11、18、12/2、16、23、
1/6、13、20、27、2/3、10、17、24、3/3、10

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 15,580円 ※初回全納

定 員 40名

締 切 9月22日（月）**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。

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4,940円（全19回）※初回全納

申込日	令和 年 月 日			
講座名	初心者向けピラティス(託児付)			
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

初心者向け
ピラティス(託児付)

託児あり ・ 託児なし

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。 ➡➡➡



初心者向け
ピラティス(託児付)



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3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。

[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

