

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？

日 程 令和8年10月6日(火)～令和9年3月9日(火)
10/6、13、20、27、11/17、24、12/1、15、22、
1/5、12、19、26、2/2、9、16、3/2、9 (全18回)

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 14,760円 ※初回全納

定 員 40名

締 切 令和8年9月16日(水) 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 万紀子先生
健康運動実践指導者・
PFA Pilates BASIC Instructor

※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

託児料金…1人につき4,680円(全18回) ※初回全納

※お申込み方法、お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。



【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



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。

<受講料について>

- ・受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- ・納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。
- ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

<健康管理について>

- ・本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施しておりません。
- ・体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- ・現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。

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）**

専用フォームは、こちらの二次元コードを読み取ってお申し込みください。

申込日	令和 年 月 日		
講座名	初心者向けピラティス（託児付）		新規 ・ 継続
ふりがな			年齢
氏名			
ふりがな	お子様の 生年月日	令和 年 月 日	
お子様の 氏名		生まれ	
住所			
携帯番号			
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
