

ピラティス（土曜日）

ピラティスを基礎から学ぶ初心者向けのプログラムです。エクササイズの実行方法、呼吸法、姿勢など説明を交えながらピラティスの基本となる動きを中心に体づくりを目指します。

姿勢を改善しながら、肩こり、腰痛の解消につなげます。また、ひとつひとつのエクササイズを確認したい方にもおすすめです！



講師

+BODY
インストラクター

Jun 先生

日程

10月10日、24日
11月14日、28日
（土曜日★全4回）

時間

19:15～20:30

場所

西ふれあいセンター
2階 プレイルーム

受講料

3,280円（初回全納）

定員

25名

締切

令和8年9月30日（水）必着



◀ お申込みはこちら

講座のお申込方法・お問合せ先

お申込方法

来館、はがき、FAX、Eメールにて申込まれる方は下記の内容をご記入またはご入力ください。
また、表面の申込フォームからも申込ができます。

○講座名(コース名) ○氏名(ふりがな) ○郵便番号・住所 ○電話番号 ○年齢
○Eメールアドレス ※ご記入いただいた方には、講座案内をメールにてお送りいたします。

～ お申込みにあたっての注意事項 ～

- ※ 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。
- ※ 締切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合わせください。
- ※ Eメール及びFAXでお申込みの場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経っても連絡がない場合は、お電話にてお問合わせください。
- ※ 受講の可否は、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方、申込用紙へメールアドレスをご記入いただいた方についてはEメールでご連絡いたします。その他の方は、郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず西ふれあいセンターまでご連絡ください。
- ※ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受講の対象は高校生以上です。
- ※ お申込みの際の個人情報、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。

《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、お申込みください。

お問合せ先

【お問合せ先】

公益財団法人岡山市ふれあい公社 西ふれあいセンター 管理事業係

〒701-0205岡山市南区妹尾880-1 TEL:086-281-9611 FAX:086-281-9612

Eメール:n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西ふれあいセンター
ホームページ



----- FAX及び来館にてお申込みの際にご使用ください -----

ピラティス(土曜日)	申込日	令和 年 月 日
ふりがな 氏名	年齢	電話番号
〒 住所	ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用する場合は○印をしてください。	
メールアドレス		