



ピラティスは体幹トレーニングです。体の深層部にある体幹部分を強化し、体全体のバランスを整え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。
骨盤周りを引き締めたい産後のママにもおすすめです！託児付ですので、子育て中の方も安心してご参加ください。

期 間	令和5年10月4日～令和6年3月6日(全20回) ※10月11日、12月27日、1月3日を除く毎週水曜日
時 間	10:15～11:30
受講料	12,600円(全20回分)
講師	入江 万紀子 先生
定 員	30名
場 所	岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム
託 児	6名(開講日時点で満1歳～小学校就学前の幼児対象) お子様1人につき託児料5,200円(全20回分)
申 込	来館、FAX、Eメール、ハガキにてお申込みください ※裏面に申込先等の詳細を記載していますのでご覧ください
締 切	令和5年9月20日(水)必着

筋トッてなかなか1人で続けるには
根気がいりますよね？
共に頑張る仲間がいるからこそ、
あなたも続けられるかも！！



入江 万紀子 先生

【お申込み方法・お問合せ先】

来館またはFAX、Eメール、ハガキで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢・託児をご希望の場合はお子様の氏名（ふりがな）・生年月日を記入し、**9月20日(水)必着**で、下記までお申込みください。

岡山ふれあいセンター管理事業係
 〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2
 TEL (086) 274-5151 FAX (086) 274-5100
 Eメール o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



- ※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成（名簿等）、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。
- ※受講の対象は高校生以上です。
- ※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せください。
- ※Eメール及びFAXでお申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、お電話でお問合せください。
- ※受講の可否については、締切後、郵送にてご連絡いたします。締切後5日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず管理事業係まで連絡ください。
- ※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ※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。

..... 申込書(FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	女性のためのピラティス(託児付)		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	お子様の ふりがな				お子様の 年齢
氏名		歳	お子様の 氏名				歳
住所	〒	—	お子様の 生年月日	平成・令和	年	月	日
電話番号	()	FAX	()	—	