

ピラティス

(火曜日)

受講生
募集中!!

初心者向け!

体をほぐしたい

体のゆがみを
を整えたい

運動不足を解消したい! ボディラインを整えたい! 姿勢のゆがみをなおしたい!

ピラティスはそんな方にオススメです。

ピラティスでは体幹やインナーマッスルを鍛えることで、背骨や骨盤の位置を元に戻して体を整えます。ご年齢に関係なく、幅広い方に受講していただけます!

期 間 令和8年4月7日~令和8年9月8日(全21回)

※祝日を除く毎週火曜日

時 間 19:00~20:15

受講料 17,220円 (全21回分)

講 師 伊田 洋美 先生

場 所 岡山ふれあいセンター1階 大ホール

定 員 35名

申 込 来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームにて
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8年3月24日(火)必着

--- 伊田 洋美 先生の経歴など---

- ・全米ヨガアライアンス RYT200 修了
- ・PFA ピラティス アドバンスコーチ
- ・公益社団法人 日本フィットネス協会
公認インストラクター
- ・セルフリンパケア
- ・CSGI 公認インストラクター



【お申込み方法・お問合せ先】

来館または FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームに氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月24日(火)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



講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム

※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、利用統計に使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、お電話にてお問合せください。

※受講の可否については、締切後、Eメール及び WEBでお申込みの方は Eメールで、その他の方は、郵便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、必ず岡山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、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	ピラティス(火曜日)		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名		歳					
TEL	()	-	FAX	()	-		