

ピラティス

受講生
募集中!!



初心者向け!

体をほぐしたい

体のゆがみを
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7年4月8日~令和7年9月9日(全21回)

※4月29日、5月6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7年3月25日(火)必着**

本講座は2025年2月5日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

--- 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、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込みフォームのいずれかの方法で氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入または入力し、**3月25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
HPはコチラ！



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、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後6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管理事業係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		申込日	令和	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名		歳					
TEL	()	-	FAX	()	-		