

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6年4月9日～令和6年9月10日(全21回)

※7/30、8/13を除く毎週火曜日

時 間 19:00～20:15

受講料 13,230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 30名

申 込 来館、FAX、Eメール、ハガキにてお申込みください

※お申込み、お問合せについてはチラシをご覧ください

1階総合事務室までお越しください

締 切 **令和6年3月26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、Eメール、ハガキで、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**3月26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！



※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、郵送にてご連絡いたします。

締切後 5～6 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	() -