

シニアのためのピラティス

受講生
募集中

初心者向け！

心と体を
整える

体を
ほぐす

骨盤や背骨を正しく戻すことで

『姿勢がよくなる』、『内臓機能の向上』、『肩こり・腰痛の改善』、
『免疫力を高める』 などなど、多くの効果が期待できます。

日常生活に必要な筋肉を、無理なくトレーニングできるエクササイズです！

- 期 間 令和6年8月3日～11月9日(全11回)
※第3土曜日、10/26を除く毎週土曜日
- 時 間 10:15～11:30
- 受講料 6,930円(全11回分)
- 講 師 GAKU(ガク)先生 (PLUS BODY インストラクター)
- 場 所 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム
- 定 員 30名(岡山市民の65歳以上の方優先)
- 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6年7月19日(金)必着



GAKU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・年齢を記入し、**7月19日(金)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65歳以上の方優先）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	シニアのためのピラティス		申込日	令和 6 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 —
氏名		歳		
TEL	() —		FAX	() —