



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6年4月10日～9月11日(全22回)

※8月14日を除く毎週水曜日

**時 間** 10:15～11:30

**受講料** 13,860円(全22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** 託児定員6名(対象:開講日時点で満1歳～小学校就学前のお子様)

お子様1人につき託児料5,720円(全22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6年3月27日(水)必着

**夏季託児** 夏休み期間中の託児については、開講後にご案内いたします

◎1児につき1回520円 ◎定員若干名 ◎希望日を選択できます

筋トレってなかなか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、**3月27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 6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	( ) —