

シニアのためのピラティス



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7年12月6日～令和8年3月14日(全11回)

※第3土曜日・1月3日を除く毎週土曜日

時 間 10:15～11:30

受講料 9,020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 33名(岡山市民の65歳以上の方優先)

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11月20日(木)必着



GAKU先生

【お申込み方法・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込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、**11月20日(木)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、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 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	シニアのためのピラティス		申込日	令和 7 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 —
氏名		歳		
TEL	() —		FAX	() —