

はじめての ピラティス (金曜日コース)

ピラティスを行うことで、インナーマッスルが鍛えられ、体幹の強化だけでなく、関節の可動域が広がり、姿勢の改善、肩こりや腰痛の予防、改善といった効果が期待できます。この講座は初心者向けの内容となっていますので、はじめての方、体力に自信がない方でも安心して受講できます！この機会にぜひピラティスをご体験ください！

期 間 令和8年2月6日～令和8年3月13日（全6回）

時 間 19:00～20:15 **講 師** 伊田 洋美 先生

受講料 4,920円（全6回）

会 場 岡山ふれあいセンター
1階 大ホール

定 員 35名

締 切 令和8年1月23日(金)必着

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。※申込方法等の詳細はちらし裏面にてご確認ください。

【講師経歴】

- ・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

WEB申込
フォームは
こちら



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



ホームページ



インスタグラム

【お申込み方法・お問合せ先】

来館またはFAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォームのいずれかで、氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・住所を記入し、**令和8年1月23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



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は、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、Eメール及びWEBでお申込みの方、申込用紙へメールアドレスをご記入いただいた方についてはEメールでご連絡いたします。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。

----- FAX及び来館にてお申込みの際にご使用ください -----

はじめてのピラティス	申込日	令和 年 月 日
ふりがな 氏名	年齢	電話番号
〒 住所		
メールアドレス		

※申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿・名札等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内に利用させていただきます。