

女性のための ピラティス



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8年4月8日～9月9日(全20回)

※4/29、5/6、8/12を除く毎週水曜日

時 間 10:15～11:30

受 講 料 16,400円(全20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～就学前のお子様)

お子様1人につき託児料5,200円(全20回分)

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8年3月25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、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・託児をご希望の場合はお子様の氏名（ふりがな）・お子様の生年月日を記入または入力し、**3月25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



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は、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、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ご利用ください。) -----

講座名	女性のためのピラティス(託児付)		申込日	令和 8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	令和	年	月	日
電話 番号	() —		FAX	()	—		