

# シニアのためのピラティス

## (土曜日)

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8年8月1日(土)~11月7日(土)(全10回)

※第3土曜日を除く毎週土曜日 (\*8/22・10/24を除く)

**時 間** 10:15~11:30

**受講料** 8,200円 (全10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

※申込先等の詳細はチラシ裏面をご覧ください。

**締 切** 令和8年7月17日(金)必着



GAKU先生

講座情報  
ホームページ



WEB  
申込フォーム

