

ピラティス

(火曜日)

**受講生
募集中!!**

初心者向け!

体をほぐしたい

**体のゆがみ
を整えたい**

運動不足を解消したい! ボディラインを整えたい! 姿勢のゆがみをなおしたい!

ピラティスはそんな方にオススメです。

ピラティスでは体幹やインナーマッスルを鍛えることで、背骨や骨盤の位置を元に戻して体を整えます。ご年齢に関係なく、幅広い方に受講していただけます!

期 間 令和8年10月6日～令和9年3月16日(全21回)

※11月3日、12月29日、2月23日を除く毎週火曜日

時 間 19:00～20:15

受講料 17,220円(全21回分)

講師 伊田 洋美 先生

場 所 岡山ふれあいセンター1階 大ホール

定 員 35名

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9月22日(火)必着

--- 伊田 洋美 先生の経歴など---

- ・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



【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申込フォームに氏名（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を記入し、**9月22日(火)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。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。

ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※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。

お申込み時にお知らせください。

※本講座では、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 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	ピラティス(火曜日)		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名		歳		
TEL	() -		FAX	() -