

はじめての

ピラティス

(金曜日)

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10月2日～令和9年3月12日（全21回）

※10/23, 10/30, 1/1を除く毎週金曜日

時 間

19:00～20:15

講 師

伊田 洋美 先生

受講料

17,220円（全21回）

会 場

岡山ふれあいセンター
1階 大ホール

定 員

30名

締 切

令和8年9月18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

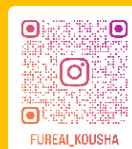
〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

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



Instagram

【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9月18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、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。

----- 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(金曜日)	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。