



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10月7日～令和9年3月17日(全21回)

※11月11日、12月30日、2月10日を除く毎週水曜日

時 間 10:15～11:30

受講料 17,220円(全21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 3名程度(開講日時点で満1歳～小学校就学前のお子様対象)

お子様1人につき託児料 5,460円(全21回分)

申 込 来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込み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9月23日(水)必着

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）・生年月日を記入または入力し、**9月23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



講座詳細
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	女性のためのピラティス(託児付)		申込日	令和 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	() —	