

ピラティス

体幹を鍛える事によって姿勢を改善し、肩こり・腰痛の解消につなげましょう！



日程

4月9日～9月3日(火) 全20回
(4/9,16,23,30 5/7,14,21,28
6/4,11,18,25 7/2,9,16,23
8/6,20,27 9/3)

時間

19:00～20:15

対象

高校生以上の方(岡山市民の方優先)

受講料

12,600円

定員

20名

場所

3階 プレイルーム

講師

PLUS BODYインストラクター

締切

3月29日(金) **必着**

※応募方法、お問い合わせ先などの詳細は裏面をご覧ください。

《お申し込み方法・お問い合わせ先》

来館または、ハガキ・FAX・メールにて

講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載し、**締切日必着**で下記までお申込みください。

※受講の対象は高校生以上の方です。

※講師の都合などにより、代講が入る場合があります。

※応募多数の場合は抽選(岡山市民の方優先)、少数の場合は中止することもあります。

※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い合わせください。

※講座日程は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※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。3～4日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話にてお問い合わせください。

※受講の可否については、申込締切後に、はがきの裏面に内容を記載し、全員に郵送いたします。締切日から3日を過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※受講をお申込みの際の個人情報、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成(名簿、名札等)、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※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。

西大寺ふれあいセンター管理事業係
〒704 岡山市東区西大寺中二丁目 16-33
T E L : (086) 944-1800
F A X : (086) 944-1801
メール : s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



----- 講座申込書(来館や FAX でのお申込みにご使用ください) -----

講座名	ピラティス		申込日	令和	年	月	日
ふりがな							年齢
氏名							
住所	〒						
TEL							
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」を使用する場合は ○印をしてください				使用する			
どちらかを○で囲んでください				継続 新規			