

ピラティス

ピラティスは「神経と筋肉を目覚めさせていく運動」です。
背骨や股関節の動きが滑らかになり、
立つ・歩くといった日常動作がスムーズになります。
また体幹が安定し、姿勢も良くなります。

一緒に体を整えて
いきましょう！



日程

10月8日～3月11日(火) 全20回

(10/8 ,15 ,22 ,29 11/5, 12, 19, 26

12/10,17 ,24 1/7, 14, 21, 28

2/4 ,18 ,25 3/4, 11)

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

宮村 知子 先生

締切

9月27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**で下記までお申し込みください。

※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でお申し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。

※受講をお申し込みの際の個人情報は、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

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目16-33

TEL : (086) 944-1800

FAX : (086) 944-1801

メール : s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座申込書(来館や FAX でのお申し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			

※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。