

らくらくゆっくり ピラティス

ピラティスはリハビリ用に開発されたトレーニングで
インナーマッスルを鍛えることができます。

ピラティスを続けることで身体機能の改善や筋力強化が
期待でき、転倒などのリスク予防にもつながります。

一緒に身体の内側の筋肉を鍛えていきましょう！

◆ 日 程 令和6年12月4日～3月12日(水)〈全14回〉
(12/4・11・18・25、1/8・15・22・29、2/5・12・19・26、
3/5・12)

◆ 時 間 9:30～10:45

◆ 対 象 高校生以上(65歳以上の岡山市民の方優先)

◆ 受講料 8,820円(14回分)

◆ 場 所 西大寺ふれあいセンター
4階 ボランティアルーム

◆ 定 員 20名

◆ 講 師 伊田 洋美 先生

◆ 締 切 11月22日(金) 必着

～伊田 洋美 先生の経歴～

- ・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

お申込み・お問い合わせは！

来館または、はがき、FAX、Eメールにて、

申込者氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・郵便番号・住所

を記入し、**11月22日（金）必着** で下記まで応募ください。

※Eメールおよび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日過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否については、締切後にはがきに内容を記載し全員に郵送いたします。3～4日過ぎてもはがきが届かない場合は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

※応募多数の場合は抽選（65歳以上の岡山市民の方優先）、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。

※講座の日程は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※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。

※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・お問い合わせ先】

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

Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



講座申込書（FAXや来館でのお申込みにご使用ください）

講座名	らくらくゆっくりピラティス		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	TEL	
氏名		歳		
住所	〒			
受講時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 ・ しない
右の欄に○印をしてください。				継続 ・ 新規

※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。