

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7年10月1日 ～ 令和8年1月28日 <水・全10回>
(10/1,8,15,29 11/5,12,19 1/7,14,28)

〔時間〕 10:00 ～ 11:15

〔対象〕 高校生以上(65歳以上の岡山市民の方優先)

〔受講料〕 8,200円 <<全10回分>>

〔定員〕 35名

〔場所〕 西大寺ふれあいセンター
2階 ふれあいホール

〔講師〕 伊田 洋美 先生

〔締切〕 9月21日(日) 必着

伊田 洋美 先生の経歴など

- ・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
- ・健康福祉運動指導者



施設改修工事に伴い、11月から12月中旬ごろまで空調が使用できません。
そのため、**気温の低下が予想される11月24日から12月末までは講座はお休みいたします。**

お申込み・お問い合わせ先については裏面をご覧ください。

《 お 申 込 み ・ お 問 合 せ は … 》

来館または、ハガキ・FAX・メール・WEB 申込みフォームにて

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(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、受講できますが
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。

※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。

※メール及び FAX でお申込みいただいた場合、折り返し受信した旨をご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、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否について、締切後、郵送にてご連絡いたします。

なお、メール、WEB でお申込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。

締切後 7 日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず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。

講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム



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
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 でのお申込みでご使用ください）

記入日 年 月 日

講座名	ら く ら く ゆ っ く り ピ ラ テ ィ ス			
ふりがな		年齢	住 所	〒
氏 名		歳		
TEL			○で囲んで ください	新規 継続
ときめきプラザ会員「生涯学習講座割引券」を使用				する しない

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