

ピラティス

骨盤、背骨のアライメント(骨の並び)を整えながら
効率よく筋肉を強化し、芯のあるしなやかな体を、
そしていつまでも自力で歩ける健康的な体を目指します。

体も心もスッキリさせ、
あなたの日常を
美しくハッピーに！！



Naoe 先生

日程

10月1日 ~ 1月28日(水) 全12回
(10/1・8・15・22・29 11/5・12・19 1/7・14・21・28)

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

9,840円

受講料お支払いに、
PayPay コード決済も
ご利用いただけるように
なりました！

定員

40名

場所

2階 ふれあいホール

講師

Naoe 先生

締切

9月19日(金) **必着**

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。

※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。

《お申込み方法・お問い合わせ先》

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。
- ※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
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

※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。