

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〕 4月8日～9月2日 <水・全16回>
(4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24
7/1,8,22 8/5,26 9/2)

〔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〕 13,120円 《全16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〕 3月25日(水) 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



※ちらし裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますのでご覧ください

《 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。

※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。