

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るものです。

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анс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
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 イ ス			
ふりがな		年齢	住 所	〒
氏 名		歳		
TEL			○で囲んで ください	新規 繼続
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。