

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7日～3月17日 <水曜・全17回>
(10/7・21・28 11/4・11・25 12/9・23
1/6・13・20・27 2/3・24 3/3・10・17)

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

13,940円

受講料お支払いに、
PayPayコード決済も
ご利用いただけます！

定員

40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

Naoe 先生

締切

9月27日(日) **必着**

※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、はがき、FAX、Eメール、インターネット申込フォームで
講座名・住所(郵便番号)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入
して、**9月27日(日) 必着** で、下記までお申込みください。

講座情報
ホームページ



インターネット
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 2 丁目 16-33

TEL 086-944-1800 / FAX 086-944-1801

メール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

- ※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がありますので、ご了承ください。
- ※締め切り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。
- ※Eメール及びFAX、インターネット申込フォームでお申し込みいただいた場合は、折り返し、お申し込みいただいた旨を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は、締め切り後、郵送またはEメールにてお知らせいたします。受講日の3日前になっても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当(管理事業係等)までご連絡ください。
- ※講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※お申し込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ※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。
- ※駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

<受講料について>

- 受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。
- 納付された受講料は、原則として返金できませんので、あらかじめご了承ください。
ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

<健康管理について>

- 本講座では、メディカルチェック(医学的な健康診断)は実施しておりません。
- 体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。
- 現在治療中の病気またはけががある場合は、あらかじめ医師にご相談のうえ、ご参加ください。

上記内容をご確認、同意のうえ、お申し込みください。



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	ピラティス			
ふりがな		年齢		〒
氏名		歳	住所	
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