

# ママとベビーのための ピラティス 無料体験



ピラティスは産後のケアに効果的なエクササイズです。  
無理なくゆっくりとしたエクササイズなので運動が苦手でも大丈夫。  
ぜひこの機会にピラティスを体験してみましょう。

## ピラティスの主な効果

骨盤の調整 ◆ お腹ひきしめ ◆ 体の不調改善 ◆ 体力の回復 ◆ 体型や姿勢の改善 ◆ スタイルアップ ◆ ストレス解消

日 時 11月30日 火曜日

11:00~12:00

場 所 岡山市ウェルポートなださき 2階

なだっこひろま

対 象 首が座った生後3ヶ月~1歳未満(11/30時点)の乳児と母親

定 員 親子8組程度(対象外のお子様は一緒にご入室いただけません。)

締切日 11月19日(金)※新型コロナウイルスの感染状況によりイベントを中止する場合がございます。

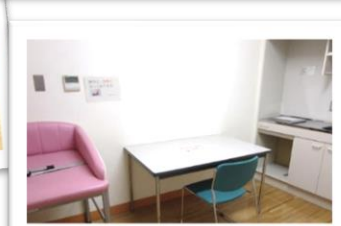
体験会の中では講座についてのガイダンスや質問等も承ります。是非お気軽にご参加ください。

~ 当センターではお子様連れでも安心して講座を受講していただけます。 ~

お部屋は明るく気持ちのいい空間です。



部屋の中にはトイレと授乳室があります。



講 師

PLUS BODY イストラクター

Jun 先生

お申込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください

# お申し込み方法・注意点について

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名(コース名)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号、お子様の氏名(ふりがな)と生年月日を明記の上、岡山市ウェルポートなださきまでお申し込みください。

## 《お申し込みの際の注意事項について》

- ① 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。
- ② 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。
- ③ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信し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。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。  
11月23日が過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡ください。
- ⑤ 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。
- ⑥ お申し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。
- ⑦ 当講座においては、メディカルチェック(医学的な健康診断)は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気またはケガがある場合は医師に相談のうえご参加ください。

## お申し込み・お問合せ先



公益財団法人岡山市ふれあい公社  
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215 岡山市南区片岡159-1

TEL (086) 363-5001

FAX (086) 363-5011

Eメール j\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

## 体験会申込書 (FAX や来館でのお申し込みにご使用ください)

講座名	ママとベビーのためのピラティス 無料体験		岡山市ウェルポートなださき FAX (086) 363-5011	
	申込日	年	月	日
ふりがな	年齢	住所	〒	
氏名				
ふりがな	年			
お子様の氏名	月 日生			
TEL		FAX		