



ママとベビーのための ピラティス



産後ケアにはピラティスが効果的！！
初心者の方でも安心して受講できるクラスです。



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、リラックスしながら産後の身体をケアし、ボディラインを整えます。
赤ちゃんとのスキンシップを深めながら、心と身体をリフレッシュしましょう。

産後ピラティスの嬉しい効果♪

骨盤の調整

ストレス解消

お腹ひきしめ

体型姿勢の改善

体の不調改善

スタイルアップ

体力の回復

日程 11月7日～12月19日 毎週火曜日（全7回）

時間 10:30～11:45

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(11/7時点)の乳児と母親

定員 親子15組 対象外のお子様(兄弟等)は一緒にご入室できません

受講料 4,410円(初回全納)

締切日 10月26日(木)

見学のご案内

当センターの講座は15分程度の見学が可能です。ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。☎086-363-5001

講師紹介

Jun 先生

PLUS BODY ピラティス・
ペルヴィス®インストラクター
b-i style ペルヴィス®認定
インストラクター
マタニティーエキスパート講師



お申込み方法

下記のいずれかでお申込みください。
※締切日必着

- 来館 • ハガキ
- FAX • Eメール

ご記入いただくこと

- ① 講座名(コース名)
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ お子様氏名(ふりがな)
- ⑦ お子様生年月日



お申込み・お問い合わせ先

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
HPアドレス <https://www.okayama-fureai.or.jp>



講座・イベント情報は
HPをご覧ください



お申込みにあたっての注意事項

- 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、全員に案内文を郵送いたします。10月31日が過ぎても届かない場合は、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 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。
- ⑧ 参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんので予めご了承ください。
- ⑨ 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。

講座申込書 (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		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	〒	
氏名				
ふりがな		住所		
お子様の氏名		年 月 日生		
TEL		FAX		