

平成28年度

公益財団法人亀山市地域社会振興会主催事業

心とカラダの ヨーガ

講師：渡辺まさえ 先生

(全8回) 9月～11月

秋季受講生 募集

集中力アップ

健康回復

ストレス解消



1. 日程、会場	① 9月23日(金) ② 9月30日(金) ③ 10月7日(金) ④ 10月14日(金) ⑤ 10月28日(金) ⑥ 11月11日(金) ⑦ 11月18日(金) ⑧ 11月25日(金) *時間：10:00～11:00 *場所：スポーツ研修センター 柔道場
2. 持ち物	バスタオル又はヨガマット、膝掛け、ミネラルウォーター
3. 受講料	4,000円(ヨガ教室 8回分) *会場使用料及び保険代含む ※一度納入された受講料は途中で退会されても返金しませんのでご注意ください。
4. 定員	40名(先着順)
5. 申込方法	受講料をご持参の上、スポーツ研修センターへお申込み下さい。
6. 申込開始日	平成28年8月22日(月)

講師のご紹介



講師 渡辺まさえ
プロフィール 三重県鈴鹿市在住

2004年 ホットヨガのインストラクターとして指導を始める
2007年 LAXMI YOGAインストラクター養成コース修了
2008年 ホットヨガのインストラクターとして指導に当たる

現在、三重県内や名古屋市内でヨガ教室を開いています。
 motto 自然との調和を大切にした人生を目指します。

*主催 公益財団法人亀山市地域社会振興会

*お問合せ・申込先 スポーツ研修センター 亀山市野村2丁目5番1号 TEL0595-82-9092

ヨガ教室申込書

平成28年 月 日

公益財団法人亀山市地域社会振興会
理事長 岸 英 毅 様

下記のとおりヨガ教室に申し込みます。

申 込 者	
フリガナ 氏 名	性別 男 女
	受講回数 回
住 所	市 町
電話番号	(自宅) (携帯) - -
生年月日	S・H 年 月 日 (満 歳)
1. 活動名称	心とカラダのヨーガ (渡辺 まさえ 先生)
2. 日程、会場	① 9月23日(金) ⑤ 10月28日(金) ② 9月30日(金) ⑥ 11月11日(金) ③ 10月 7日(金) ⑦ 11月18日(金) ④ 10月14日(金) ⑧ 11月25日(金) *時間: 10:00~11:00 *場所: スポーツ研修センター 柔道場
3. 持ち物	バスタオル又はヨガマット、膝掛け、ミネラルウォーター
4. 受講料	4,000円(ヨガ教室 8回分) *会場使用料及び保険代含む ※一度納入された受講料は途中で退会されても返金しませんのでご注意ください。

*個人情報はこのヨガ教室以外には
使用致しません。

受領印
No.