

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) 1月～3月

冬季受講生 募集

集中カアップ

健康回復

ストレス解消



1. 日程、会場	① 1月13日 (金) ② 1月20日 (金) ③ 2月 3日 (金) ④ 2月10日 (金) ⑤ 2月17日 (金) ⑥ 3月 3日 (金) ⑦ 3月10日 (金) ⑧ 3月17日 (金) *時間：10:00～11:00 *場所：スポーツ研修センター 和室
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	24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12月6日 (火) 午前9時から申込み開始 定員になり次第受け付け終了

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 ハ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 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
	過去参加回数 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 1月13日(金) ⑤ 2月17日(金) ② 1月20日(金) ⑥ 3月 3日(金) ③ 2月 3日(金) ⑦ 3月10日(金) ④ 2月10日(金) ⑧ 3月17日(金) *時間: 10:00~11:00 *場所: スポーツ研修センター 和室
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.