

令和元年度

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10回) 1月～3月

冬季受講生 募集

集中力アップ

健康回復

ストレス解消



1. 日程、会場	① 1月17日(金) ② 1月24日(金) ③ 1月31日(金) ④ 2月7日(金) ⑤ 2月14日(金) ⑥ 2月21日(金) ⑦ 2月28日(金) ⑧ 3月6日(金) ⑨ 3月13日(金) ⑩ 3月27日(金) *時間：①9:30～10:30 ②11:00～12:00 (どちらか選択) *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	5,000円(ヨガ教室 10回分) *会場使用料及びスポーツ保険料含む ※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。 ※受講中の事故等について応急処置はいたしますが、その後の責任は負いませんので、各自で十分注意してください。(スポーツ保険に加入します。)
4. 定員	①20名(先着順) ②20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	12月10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 ネ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 ハリ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でヨガ教室を開いています。
モットー：自然との調和を大切にしたい人生を目指します。

*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 TEL 0595-82-9092

冬季 ヨガ教室 申込書

令和 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

参加申込み時間	
	9:30
	11:00

下記のとおりヨガ教室に申し込みます。

申 込 者					
フリガナ			性別	男	女
氏名					
住所	〒 市 町				
電話番号	(自宅)	(携帯)			
生年月日	S・H 年 月 日 (満 歳)				
保護者名	(高校生以下の方は、保護者の承諾が必要です)				㊞
ヨガの経験	過去のヨガ教室参加回数 (回)				
	他のヨガ教室参加状況				
健康状態					

* 個人情報は今回のヨガ教室以外には
使用致しません。

受領印
No.