

令和4年度
公益財団法人亀山市地域社会振興会主催事業

骨盤底筋 ヨガ

秋季受講生募集

カラダが
かる～くなる体験
しませんか？

＼健康維持・増進/
＼冷え性緩和/
＼姿勢改善／



●日程・時間

- (1) 9月16日(金)
- (2) 9月30日(金)
- (3) 10月7日(金)
- (4) 10月14日(金)
- (5) 10月21日(金)
- (6) 10月28日(金)
- (7) 11月4日(金)
- (8) 11月11日(金)
- (9) 11月18日(金)
- (10) 11月25日(金)

いずれの日程も
午前10:00から
午前11:00まで

●お申込み方法

(1) 申込方法

受講料5,000円をお持ちの上、スポーツ研修センターへお申し込みください。

(2) 申込開始日

令和4年8月9日(火)

- * 午前9:00から申込みを開始します。
- * 定員になり次第、受付を終了します。

●講座ご案内

1. 会場

スポーツ研修センター 柔道場

2. 持ち物

- ・ヨガマット（なければバスタオル）
- ・飲み物（お茶や水など水分補給できるもの）

3. 受講料

5,000円（10回分）

- * 受講料には、会場使用料及びスポーツ保険料を含みます。
- * 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。
- * 受講中の事故等に備え、スポーツ保険に加入します。
- * 事故等が起きた場合、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、各自でご注意ください。

4. 定員

40名（先着順）

●講師 杉崎敦子

- ・四日市市、鈴鹿市、亀山市、津市、オンラインで活躍中。
- ・プロフィールの詳細については、検索かQRコードをご覧ください。



骨盤底筋 フローライト



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

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
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)		①
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.