

令和6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

＼ヨガでリラックス&リフレッシュ/  
日々の暮らしを快適に！  
しっかりと土台から整える講座です



### ●日程・時間

- (1) 10月 8日(火)
- (2) 10月15日(火)
- (3) 10月22日(火)
- (4) 10月29日(火)
- (5) 11月 5日(火)
- (6) 11月12日(火)
- (7) 11月26日(火)
- (8) 12月 3日(火)
- (9) 12月10日(火)
- (10) 12月17日(火)

いずれの日程も

午前10:00から  
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6年9月3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

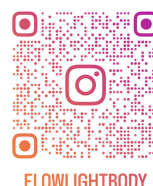
40名 (先着順)

### ●講師 杉崎敦子

- ・亀山市、鈴鹿市、津市、四日市市、楽天シニア・オンラインで活動中。

- ・詳しいプロフィールは  
・Instagram  
#フローライトボディで検索

- ・フローライトボディHP



FLOWLIGHTBODY

骨盤底筋 フローライト

