

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

冬季受講生募集

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

いずれの日程も

- ① 10:00～10:50
- ② 11:00～11:50

●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12月10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 和室

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

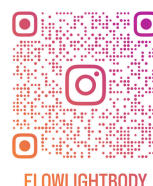
- ① 20名 (先着順)
- ② 20名 (先着順)

●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

