

令和7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

夏季受講生募集

＼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) 7月 8日(火)
- (2) 7月 15日(火)
- (3) 7月 22日(火)
- (4) 7月 29日(火)
- (5) 8月 5日(火)
- (6) 8月 19日(火)
- (7) 8月 26日(火)
- (8) 9月 2日(火)
- (9) 9月 9日(火)
- (10) 9月 16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7年6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
・インスタグラム
#フローライトボディで検索



・フローライトボディHP

骨盤底筋 フローライト

