

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

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 6日(火)
- (2) 1月 13日(火)
- (3) 1月 20日(火)
- (4) 1月 27日(火)
- (5) 2月 3日(火)
- (6) 2月 10日(火)
- (7) 2月 17日(火)
- (8) 2月 24日(火)
- (9) 3月 3日(火)
- (10) 3月 10日(火)

いずれの日程も午前

- ① 10:00～10:50
- ② 11:00～11:50

●お申込み方法

(1) 申込方法

申込書と受講料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) 申込開始日時

令和7年12月9日(火)

- ・午前8:00～
仮受付(申込用紙預り)
 - ・午前9:00～
本受付(受講料徴収)
- *仮受付にて定員に達した場合は、キャンセル待ちとなりますのでご了承ください。

●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



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 服部 昌弘 様

下記のとおりヨガ教室に申し込みます。

参加申込み時間	
	10:00
	11:00

※事務局記入欄

申込者			
フリガナ 氏名			性別 男・女
住所	〒 市		
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) 印		
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	※その他特記事項 <input type="checkbox"/> 良好		
*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.