

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

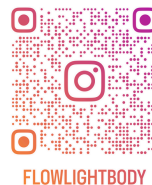
- ① 20名 (先着順) ② 20名 (先着順)

●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
・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



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

参加申込み時間	
	10:00
	11:00

下記のとおりヨガ教室に申し込みます。

※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.