

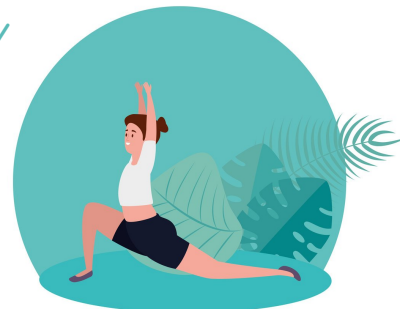
令和4年度  
公益財団法人亀山市地域社会振興会主催事業

# 骨盤底筋 ヨガ

## 春季受講生募集

カラダが  
かる～くなる体験  
しませんか？

＼健康維持・増進/  
＼冷え性緩和/  
＼姿勢改善/



### ●日程・時間

- (1) 4月15日(金)
- (2) 4月22日(金)
- (3) 5月6日(金)
- (4) 5月13日(金)
- (5) 5月20日(金)
- (6) 5月27日(金)
- (7) 6月3日(金)
- (8) 6月10日(金)
- (9) 6月17日(金)
- (10) 6月24日(金)

いずれの日程も  
午前10:00から  
午前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4年3月8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

・四日市市、鈴鹿市、亀山市、津市、オンラインで活躍中。

・プロフィールの詳細については、検索かQRコードをご覧ください。



骨盤底筋 フローライト



# 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 岸 英 毅 様

下記のとおりヨガ教室に申し込みます。

申 込 者			
フリガナ 氏 名		性別	男 女
住 所	〒 市 町		
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)		①
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			

\* 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.