

# 蒲生体育館

## 骨盤底筋エクササイズ教室

受講料:4,000円(全5回)

# 受講生募集

教室名 開催日時	内容	会場・日程	講師
骨盤底筋 エクササイズ教室 (木) 10:00~11:30	椅子に座ったり立位など、からだに無理のない範囲で筋トレやストレッチを楽しく行ないます。鍛えることで尿漏れや便秘の予防・改善をすることができます。	蒲生体育館 11/7、11/14、11/21 11/28、12/5 計5回	今若 公美 氏

## 申込方法について

申込受付 令和6年10月2日(水)午前9時から(定員10名) ※定員になり次第締め切らせていただきます。  
受付時間 9:00~21:00 (通常受付時間)  
申込方法 申込用紙と受講料をご持参のうえ、蒲生体育館までお越しください。(電話申込不可)

### <注意事項>

- 悪天候などで中止する場合は、原則開始時間の1時間前までに連絡します。
- 受講の際は運動しやすい服装及び各自で運動靴又は体育館シューズをご用意ください。
- 受講者が6名以下の場合には中止になる可能性があります。(中止以外での受講料の返金はできません。)

### <お申込み先・お問合せ>

## 東近江市蒲生体育館

指定管理者:  公益財団法人 東近江市地域振興事業団

IP電話:050-5801-2920

様	領収証	No.骨2一	領収印
金4,000円			
(10%対象計 3,637円 消費税 363円) 但 骨盤底筋エクササイズ教室受講料として上記正に領収しました 公益財団法人東近江市地域振興事業団 東近江市蒲生体育館 館長 登録番号 T5160005009421			

《キリトリ線》

## 蒲生体育館 骨盤底筋エクササイズ教室申込書

ご記入いただきました個人情報は、当教室の運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

受付者	当日確認	翌日確認

ふりがな 氏名	連絡先	自宅( ) - 携帯( ) -	領収印
住所	No.骨2一		