

女性の骨盤力を上げる！！



# コアコンディショニング & 骨盤底筋トレーニング

◀ 前回講座の様子 ▶



2024年

2月20日(火)

10:30~12:00

【受付】10:00~10:20

【定員】8名

【持ち物】タオル1枚、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください

【受講料】1,300円

※割引料金あり：下記を参照ください。



「ひめトレ」というツールを使い  
骨盤底筋へ感覚を入力します。

骨盤底筋にスイッチが入ると、  
骨盤や背骨を安定させる事ができ、  
尿トラブル ・ 腰痛 ・ 肩こり ・  
身体づくり等に対し、身体の変化が楽しめます。

後半はストレッチポールを使用して  
体を本来の状態に戻していきます。

骨盤底筋群や身体にまつわるお話をしながら  
進めていくので、運動が苦手な方も大歓迎です。

【講師】金子 陽子 氏

kaneko yoko



○日本コアコンディショニング協会

・MT A級講師

・ひめトレベテリシクインストラクター

○シナプソロジー普及会アドバンストレーナー

○日本体操協会トランポリン3種審判員/3種コーチ

運動を通して「もっと自分を好きになり、心も体も心地よく日々を過ごす事」をモットーに、県内の各施設で。色々な年齢層の方々へ。色々な運動方法で。頭で考えるのではなく身体で感じていただきながら、またグループワークならではの楽しさをお伝えします。

下記 ①~② のいずれかに該当されるお客さまは、セミナー教室を割引にてご案内しております。※一部対象外の教室あり

① **サンキュー割** 沖縄ガスの「ガス」または「でんき」をご利用中の方  
●どちらかご利用の方:100円引き ●両方ご利用の方:200円引き

② **初めて割** 沖縄ガスの教室に初めてご参加される方:300円引き

※一部対象外の教室あり ※②は他の割引との併用はできません。

<お願い> 詳しくは裏面の「イベントに参加されるお客さまへ【お願い】」を必ずお読みになり、ご了承の上お申し込みをお願いいたします。

\* キャンセル 2月13日(火) の営業時間内 までに右記の番号へご連絡をお願い致します。

\* 2月14日(水) ~当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして受講料全額をご負担いただきます。

\* 初めてご参加される方を優先のご案内させていただく場合がございます。

\* 過去に料理教室・セミナー等、ゆ〜くるのいずれかの教室へご参加済の方は「キャンセル待ち」になる場合がございます。

沖縄ガスショールーム  
ゆ〜くる

【営業時間】10:00~17:00

お問合せは  
☎(098) 863-7750

〒900-8605 沖縄県那覇市西町3丁目13-2



## 【重要】教室のお申込みをされるお客さまへお願い

### ●教室の対象について

【一般教室】16歳以上 【親子教室】親子2名1組（お子さま小学1年生～中学3年生まで）

※クッキングスタジオで開催する親子教室に関しては、お申込みいただいたお子さまと保護者さまのみのご入室となります。（保護者さま1名につきお子さま2名以上（抱っこ紐、ベビーカー含む）でのご入室は不可）

### ●教室のお申込みについて

沖縄ガスホームページまたは、お電話にてお申込みいただけます。

※ホームページよりお申込みいただいたお客さま

入力フォーム送信後自動メールが返信されますが、お申込みいただいた時点ですでに満席となっている場合がございます。その際は弊社よりお電話にてご連絡をいたします。ご連絡がなかった場合はお申込み確定となります。

### ●教室のキャンセルについて

キャンセルは原則、お申込みいただいた日から開催日を含む8日前の17時までにお電話にてご連絡ください。開催日を含む7日前から当日のキャンセルは、キャンセル料金が発生いたします。※土日、祝日も日数に含む。

※お申込みいただいた教室のキャンセル期限についてはお客さまにてご確認をお願いいたします。

### ●教室のキャンセル料金について

キャンセル料金は下記の通りです。開催日を含む7日前から当日のお申込みの場合も同様となりますので、お申込みの際はご注意ください。教室運営上ご理解ご協力をお願いいたします。

開催日を含む8日前まで	負担なし
開催日を含む7日前～当日	受講料 全額負担

### ●キャンセル料金お支払い方法

銀行振込（振込手数料はお客さま負担となります）又はゆ〜くる窓口にて現金払い。

※キャンセル料をお支払いいただいた場合でも、食品衛生上材料および料理のお持ち帰りはできません。（セミナー及び一部料理教室に限り、テキスト等資料のお渡しは致しかねます。）

### ●当日の遅刻について

開始時刻に遅れる場合はお電話にてご連絡下さい。なお開始より30分以上遅れた場合ご入室できません。

その際も上記キャンセル料をご負担いただくこととなります。

教室を円滑に進めていくためご協力をお願いいたします。

### ●ハガキの送付について

開催日の1～2週間前後を目安にご案内を兼ねたハガキを郵送しております。当日ご持参ください。

なお1週間を過ぎても届かない場合は、お手数ですがお電話にてお申込みの確認をお願いいたします。

### ●イベントの中止について

下記の事由にて教室を中止する場合がございます。その際は弊社よりお電話又はハガキにてご連絡いたします。ホームページでのお知らせも合わせてご確認ください。

台風	進路予想を基に開催日を含む3日前を目安に判断
定員が半数に満たない場合	【料理教室】開催日を含む8日前後 【セミナー】開催日を含む3日前後
感染症拡大防止等	国、県、当社の基準により判断

### ●お持ち帰りについて

教室で調理した料理はお持ち帰りできません。教室内でのご試食となります。（パンと焼き菓子除く）

### ●個人情報の取り扱い

イベントにお申込みいただいたお客さまの個人情報は、会員管理、お客さまへのご連絡、教材の発送、アンケートの依頼、当社イベント及びサービスに関するご案内にご利用させていただきます。

★問い合わせ/キャンセル依頼：ショールームゆ〜くる（098-863-7750）

営業時間：10：00～17：00（土日、祝も営業）休館日：毎月第3水曜日