

バランスボールで 骨盤体操！



～女性のための健康講座～

バランスボールを使って、体の軸である骨盤を矯正し、バランスのとれた体作りを目指します。身体のゆがみを整えて、心身ともにリフレッシュ！！

平成 29 年

5/27、6/10、6/24、7/8

(隔週土曜日・全 4 回)

10:00～12:00

(準備・かたづけを含みます)

《講師》

骨盤インストラクター 奥村祥子氏

《対象・定員》

北九州市在住または在勤の女性 20 名

《費用》計 2900 円

- ・受講料 2000 円
- ・教材費 400 円 (保険代含む)
- ・ボール レンタル料 500 円

《託児》 1 歳～未就学のお子さん (200 円/回)
要予約 (お申し込み時にお問い合わせください。)

お申込み : 5/6 (土) 9 時から電話または来館

持ち物 : バランスボール (お持ちの方)
汗拭き用タオル・飲み物
ヨガマット (貸出し有)

◆貸出し用を利用する方はバスタオルをお持ちください。

北九州市立東部勤労婦人センター(レディスもじ)

TEL 371-4649

北九州市門司区下馬寄6-8

*公共の交通機関をご利用ください。