

骨盤矯正ダイエット

～女性のための健康講座～

小さいボールを使って、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 11/2、11/16、11/30、12/7、12/21

(隔週木曜日・全 5 回) 10:30~12:00

《会場》 レディスもじ 体育室

*冷暖房は完備されていませんので、
十分な暑さ、寒さ対策をしてください。

《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 2500 円
- ・教材費 400 円 (保険代含む)

★別途ボール代が必要 テニスボール2ヶ 300円
または (小)ボール 1,300 円

お申込み: 10/3 (火) 9時から電話または来館

持ち物: 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。

《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。)

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。