

骨盤調整体操

講師：骨盤インストラクター 奥村祥子氏

平成30年 13:30~15:00 (土曜日)

8/18、8/25、9/1、9/8、9/15

骨盤のゆがみを矯正することで姿勢を
美しく保ち、腰痛・肩こり・便秘・冷え性
内臓下垂などを改善していきます

定員：16名 (先着)

対象：北九州市在住または在勤の女性

費用：受講料2,500円・教材費1,650円

☆教材費は小ボール代 (直径15cm) と保険代含む
(小ボールは必要な方のみ)

受付：7/3 (水) 9時から電話または来館

託児：1歳~就学前 (有料・要予約)

持参：タオル・バスタオル・飲み物・動きやすい服装

5本指ソックスまたは裸足・ヨガマット (貸出有)

☆貸出し用をご利用される場合はバスタオルをご持参下さい

お申込み 北九州市立東部勤労婦人センター (レディスもじ)

TEL 093-371-4649

(北九州市門司区下馬寄6-8) 新小文字病院前バス停下車 徒歩5分

※公共の交通機関をご利用ください

