



～女性のための健康プラン～

## 骨盤調整ピラティス講座

体の軸である骨盤を矯正して、上半身と下半身のバランスのとれた体づくりのための体操です。  
体の歪みを整えることで心身共にリフレッシュし、腰の痛みや肩のこりなどに効果的です。

日時 平成29年 4/18・25  
5/2・9・16・23・30  
6/6 (全8回)  
毎週火曜日 13:30～15:30 (片づけ30分含む)

講師 日本ボディポテンシャル協会認定  
骨盤体操インストラクター 奥村 祥子 氏

対象 北九州市内在住または在勤の女性の方

定員 抽選 20名

費用 計 6,000円 (受講料 4,000円 保険料 400円  
ボール代(大)1,300円 (小)300円)

会場 レディスやはた 体育室  
※冷暖房は完備されていません。十分な暑さ、寒さ対策をしてください。

託児 要予約 1歳以上就学前までのお子様 1回200円  
お申込み時にお問い合わせください。

応募方法 **往復はがき 3/10(金)必着**

※往復はがき必要事項 ①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)  
④年齢 ⑤電話番号 ⑥託児希望者の方は子どもの名前と年齢

持ち物 ボール・汗拭き用タオル・水分補給のための飲み物  
ヨガマット(貸出し有)

※貸出し用を利用される方は**バスタオル**をお持ちください。

お申込み・お問い合わせ

〒805-0059 北九州市八幡東区尾倉2丁目6-6

北九州市立西部勤労婦人センター(レディスやはた) TEL (093)661-1122