

奥村祥子先生の バランスボールで骨盤ストレッチ♪



お家にバランスボールが眠っていませんか？
初めての方でも気軽に参加できます。
楽しみながら骨盤のゆがみを整えることで、
心身共にリフレッシュし、姿勢改善や内臓下垂にも効果的です。

講師

日本ボディポテンシャル協会認定

骨盤インストラクター **奥村 祥子 氏**



日時 6/2・7/7・8/4 毎月第1金曜日 全3回
19:00～20:30 (準備・片づけ時間含む)

対象 北九州市内在住または在勤の女性の方

定員 先着 16名

費用 計 2,500円 (受講料 1,500円 教材費 350円
保険料 150円 ボールレンタル代 500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。

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 4/8(土)朝 9:00より、電話または来館にて受付

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、汗拭き用タオル
滑り止め付5本指靴下(なければ裸足)
水分補給のための飲み物
バランスボール

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

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