



～女性のための健康プラン～

骨盤矯正講座

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 6/13・20・27
7/4・11・25 (7/18 休講)
8/1・8 おおむね毎週火曜日
13:30～15:30 (片づけ30分含む) 全8回

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 先着 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 4/20(木) 朝9:00から
電話または来館にて先着順

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