

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：9/1(金)・10/20(金)・12/1(金) 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：7/8(土) 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
あれば、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

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

