



～女性のための健康プラン～

骨盤調整ピラティス講座

日時：平成29年 10月31日～12月19日
毎週火曜日 全8回
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：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。

応募方法 8月30日(水) 朝9:00から
電話または来館にて先着順

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。

持ち物：ボール・水分補給のための飲み物
汗拭き用タオル・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