

奥村 祥子 先生の

バランスボールで 骨盤ストレッチ♪講座



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：H30. 1/19 (第3金曜)・2/2 (第1金曜)・3/2 (第1金曜)
19:00～20:30 (準備・片づけ時間含む) 全3回

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：H29. 11/18(土) 9:00～電話または来館

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

※ヨガマット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
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