

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 : 5/18・6/15・7/20・8/17 毎月第3金曜日
19:00~20:30 (準備・片づけ時間含む) 全4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 3,000円
(受講料 2,000円 教材費 300円 保険料 200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 : 3/20(火) 9:00~電話または来館にて先着順受付

持 物 : バランスボール、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)、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、使用後ヨガマットを拭くための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