

～女性のための健康プラン～

# 骨盤調整ピラティス講座

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30年 6月5日～7月31日 概ね毎週火曜日（7/17 休講）  
13:30～15:30（準備・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 6,200円（受講料 4,000円、保険料 400円、ボール代(大)1,500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：平成30年 4月18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)  
※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

