



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：9/7・21、10/19、11/16 毎月第3金曜日 全4回
19:00～20:30（準備・片づけ時間含む）※9月のみ第1・3金曜日

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：7/4(水) 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

