

女性のための健康講座

骨盤講座 年間予定表

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。



期間：2019年4月～2020年3月（5講座）

概ね毎週火曜日 1講座につき 全7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：1講座につき 先着 20名

時間：13:30～15:30（準備、片付け時間含む）

費用：1講座につき 計 5,650円

（受講料 3,500円、保険料 350円、ボール代（大）1,500円、（小）300円）

会場：レディスやはた 3階 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。

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：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）、
お持ちの方は、ボール大・小（購入の方は初日に講師からお渡します。）

※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。

年間スケジュールは裏面に記載しています。