

冷えにさよなら!



ヨガ & エアロビクス

運動不足になりがちな冬の寒い時期に、体を動かして血行促進、冷え症の予防・改善や心身のリフレッシュをしましょう! ストレッチや筋トレ、エアロビクスの動きを取り入れ、最後にリラクゼーションで心身を癒します。

★ 開催日時 平成 30 年 1 月 20 日(土)~2 月 24 日(土)
毎週土曜日 13:30~15:00 全 6 回

★ 場 所 ムーブ 4 階 フィットネスルーム
★ 定 員 16 名(応募多数の場合は抽選)
★ 対 象 女性
★ 受講料 4,500 円(保険料含む)※事前に郵便局でお振込いただきます。
★ 託児有 6ヵ月~就学前までの子ども
(1人1回につき 500 円 要予約)
★ 講 師 永谷 亜由美さん(エアロビクス&ヨガインストラクター)



★申込方法 電話、ハガキ、FAX、ムーブweb
サイトより ①住所②氏名(ふりがな)③年齢
④電話番号⑤託児を希望する場合はお子様
の名前と月齢をご記入ください。

申込×切 12/15(金)



○お申込み・お問合せ先○

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

TEL (093) 288-6262 FAX (093) 583-5107

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 11-4 <http://www.kitakyu-move.jp/>

↓申込みはこちら↓



ムーブの Facebook ページでイベント情報をはじめ、いろいろな情報を発信しています。
アクセスはムーブのホームページから。みなさまの「いいね!」をお待ちしています。

