

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28年1月23日(土)～2月27日(土)

13:30～15:00 毎週土曜日 全6回

〔対象〕 女性限定

〔定員〕 16名(応募多数の場合は抽選)

〔受講料〕 4,500円(保険料含む)

※事前に郵便局での振込になります。

〔会場〕 ムーブ4階 フィットネスルーム

〔託児〕 6カ月以上就学前までのお子さん

(お子さん1人1回500円 ※要予約)

〔申込み〕 電話、ハガキ、FAX、ムーブHP、下記QRコードで受付中。

①氏名(ふりがな) ②郵便番号、住所 ③電話番号 ④年齢

⑤託児希望の方はお子さんの氏名、月齢を記入してください。

申込締切 平成27年12月26日(土)

〔講師〕 永谷 亜由美氏(エアロビクス・ヨガインストラクター)

◆申込み・問合わせ先

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 事業課

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-4

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

ホームページ <http://www.kitakyu-move.jp/>



↑お申し込みはこちら↑



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。

