

心も身体もリフレッシュ！ シェイプアップヨガ

ヨガの呼吸法をしながら、日常生活ではあまり使わない筋肉を刺激し、脂肪燃焼や代謝アップを目指します。



★ **開催日時** 5月11日(土)～6月15日(土)
毎週土曜日 全6回 13:30～15:00



↑ 申込はこちら ↑

★ **場所** ムーブ 4階 フィットネスルーム
★ **定員** 18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)
★ **託児有** 6ヵ月～就学前までの子ども

申込締切 3月20日(水)

★ **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)

★ **お申込み** 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お知らせください。

○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/>



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。



北九州市立
男女共同参画センター

ムーブ