

エアロビクス

&

骨盤ストレッチ

日本エアロビクスフィットネス協会
認定インストラクター

講師：白石由美先生



金曜日



① 18:00 ~ 19:15

② 19:30 ~ 20:45



有酸素運動・筋力・コア(体幹)トレーニング・

骨盤調整・ストレッチ等で運動習慣をつけて

健康維持 を目的としています。

一緒に気持ちいい汗を流して、日頃のストレスを

発散しましょう！

お電話お待ちしております！

☆ お問い合わせ：北九州パレス体育窓口 ☆

〒803-0835 福岡県北九州市小倉北区井堀 5-1-3
電話 (093) 651-4600 FAX (093) 651-4610
ホームページ <http://www.kitakyushu-palace.com/>
開館日時:火~日曜日 9~21 時 休館日:月曜日、年末年始

受講料 5,500円
(34歳以下5,000円)
全12回



福岡県立北九州勤労青少年文化センター
北九州パレス
KITAKYUSHU PALACE