

YOGGA



身体が硬いので心配と思われていませんか？そういう方にこそヨガは効果的です。
ケガや病気を防止する為にもある程度の運動、筋力アップをしていきます。
年齢・性別を問わず、誰にでも出来るヨガを心がけていますので、どなたでも
参加できます。一緒に心も身体も健康になりましょう。

水曜日

A 13:00~14:15

B 14:30~15:45

講師：前野 美奈先生

木曜日

C 14:00~15:15

D 15:30~16:45

講師：竹口 綾乃先生

受講料
(全12回)

35歳以上
5,500円

34歳以下
5,000円

〒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



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