

エアロビクス & ^{あんど}



骨盤 ストレッチ

教室

▶▶▶ 金曜日

▲ A 18:00~19:15

▲ B 19:30~20:45



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



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！

受講料 5,500 円 (全 12 回)

34 歳以下の方は 5,000 円



あかるくて、元気で
とっても楽しそう！ 見学できます！



〒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



☎093-651-4600



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