

# エアロビクス

## & 骨盤ストレッチ



金曜日 A 18:00~19:15  
B 19:30~20:45



お好きな時間帯をお選びいただけます。

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。

コロナ禍の中、運動不足になりがちな身体をゆっくりとうごかしていきませんか？  
リズムに合わせて、楽しく体を元気に！気持ちいい汗を流して、ストレスを発散しましょう！毎日を笑顔で充実した1日に…



教室の様子です！  
見学できます！



継続して受講できます！

1期4月～6月      2期7月～9月  
3期10月～12月      4期1月～3月

受講料 6,000円（全12回）  
34歳以下 5,500円

☎093 (651) 4600

〒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 <https://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