

# 姿勢改善ひめとし エクササイズ教室

毎週金曜日 14:45~15:45



担当：竹村 亮子

## 【教室内容】

骨盤底筋群を活性化しポッコリお腹をぺっこりに！  
尿漏れ改善や、姿勢改善に効果的です。

## 【教室のおすすめポイント】

座ってできる簡単エクササイズ！まずはご自身の姿勢を知ることから始めます。体を整えましょう。

●開催日時：2019年1月～3月

毎週金曜日 14:45～15:45 全12回コース

●受付期間

①宗像市内新規の人：2018年12月 7日（金）～

②宗像市内継続の人：2018年12月26日（水）～

※宗像市外の方は教室開始日以降の申込になります。

定員に達するまで受付可

●実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B

●参加費：500円/回※前納一括支払いのみ  
6,000円（税込み・保険料込）

●定員：20人



## 【申し込みについて】

※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。（電話受付可）

※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

※教室参加後の返金は致しかねますのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）

TEL0940-72-1112【営業時間 9:00～17:00】

※日曜日・月曜日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）