



参加費無料
各回**15**名
(先着順)

～カラダを知ることが改善への近道に！～

基本のトレーニング講座

日時：7月18日(土) 10:00~11:30

7月31日(金) 18:30~20:00

場所：るり色ふるさと館 2階 研修室4・5

(うきは市吉井町983-1)

◇◆◇◆◇◆お水とタオルをご持参ください◆◇◆◇◆◇

スポーツ・トレーニング・ピラティス。
動きの“なぜ”を知ると、体はもっと変わ
りはじめる。“知る”は最高の力です。



講師：平井 大輔 先生

ヨガインストラクター
身体機能改善指導者、セラピスト

ご予約は
こちらから



お問い合わせ

うきは市男女共同参画センターだんだん

☎0943-77-2661

(託児のご予約も受け付けてます)



◆◇◆◇◆申込締め切りは7月10日(金)まで◆◇◆◇◆

※ 定員に達し次第、締め切ります。