

# ご好評につき第2弾

## からだの歪み・バランス改善

# 健康体操教室

筋肉が固くなりやすい箇所

脂肪のつきやすい箇所

専門の測定員が測定器を使い、  
ご自身のからだの歪み・バランス・クセなどを測定。  
全6回のプログラムで、からだを優しく、  
健康維持、姿勢改善、  
スタイルアップへと導きます！

身体のバランスから予想される  
あなたの歩き方

正常な歩き方

1回目と6回目に  
測定を行います！

### ◆受講スケジュール◆

1回目	4/25(水)	10:00～12:00	測定+器具を使用しないコンディショニングメニュー
2回目	5/9(水)	10:00～11:30	猫背、反り背、身体の前後バランスを中心とした改善プログラム
3回目	5/30(水)	10:00～11:30	下半身、骨盤を中心とした改善プログラム
4回目	6/13(水)	10:00～11:30	肩の歪み、身体の左右バランスを中心とした改善プログラム
5回目	6/20(水)	10:00～11:30	肩、体側、身体の捻れを中心とした改善プログラム
6回目	7/4(水)	10:00～12:00	測定+コンディショニングメニュー



**受講料** 4,200 円(全 6 回分)

※一度いただいた受講料は返金できません

**定員** 申込順 30 名

※下部の申込用紙を区民センター事務室までご提出ください。

**場 所** 阿倍野区民センター 2階 大ホール

**持ち物** 動きやすい服装、水分補給できるもの



「健康体操教室(第2弾)」の受講申込をします

フリガナ		受領印
氏名		
住所		
TEL		

※ご記入いただいた個人情報は、講習会以外の目的では使用いたしません



**あべのくみんせんたー  
阿倍野区民センター**

ちかてつたにまちせん  
**地下鉄 谷町線**  
あべのろくぼんでぐち  
**「阿倍野」⑥番出口**

しよざいち 所在地 おおさかふおおさかしあべのくあべのすじ  
〒545-0052 大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋 4-19-118

**TEL 06-4398-9877**  
**FAX 06-4398-9878**

ちよりのえき 最寄駅	はんかいうえまちせん あべの 阪堺上町線「阿倍野」 ちかてつたにまちせん あべの 地下鉄谷町線「阿倍野」6番出口 徒歩約 3分 ちかてつみどうすじせん てんのうじ 地下鉄御堂筋線「天王寺」 徒歩約 10分 じえいあーる てんのうじ JR「天王寺」 徒歩約 10分
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------