

# ☆☆2020年度 新規受講生募集☆☆

## ダンス&ストレッチ教室

ストレッチで身体をリラックス

骨盤矯正やシェイプアップ  
で身体の内側から美しく

バレエの基礎を取り入れた  
エクササイズで美しい姿勢も

**開催日**

**火曜日 13:00～14:00 (月3回・3ヵ月9回)**

10月	6日・13日・20日	1月	12日・19日・26日
11月	17日・24日	2月	2日・9日・16日
12月	1日・8日・15日・22日	3月	2日・9日・16日

**場所**

**阿倍野区民センター 1階 集会室1**

**受講料**

**6,300円 (9回分・1回700円)**

※一度いただいた受講料は返金できません

**定員**

**20名 (申込順) ※女性のみご参加いただけます。**

※申込用紙を区民センター事務室までご提出ください

**持ち物**

動きやすい服装、タオル、水分補給のドリンク、  
底の薄い靴 (バレエシューズ等) 裸足・ソックスでも構いません

**大阪市立  
阿倍野区民センター**

〒545-0052  
大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118  
**TEL : 06-4398-9877**  
URL : <http://abeno-cc.net/>

阿倍野区民センター  
ホームページURL

