

# 美人姿勢 エクササイズ



## ワンコイン体験



スタイルがよく見え、第一印象が数倍アップ！  
さらに、日常生活でつらい首・肩こりや腰痛  
の改善にもつながりいいことづくめ。

簡単にできる姿勢改善エクササイズで姿勢美人をめざしましょう！

開催日

4月6日(火) 13:00~14:00

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室1

受講料

500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

