

美人姿勢 エクササイズ

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 火曜日 13:00～14:00(1カ月3回)

10月	11日・18日・25日	1月	10日・17日・24日
11月	8日・15日・22日	2月	7日・14日・21日
12月	6日・13日・20日	3月	7日・14日・28日

場所 阿倍野区民センター 1階 集会室1

受講料 2,100円(3回分)

※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

