

# 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)

4月	4日・11日・18日	7月	4日・11日・18日
5月	9日・16日・23日	8月	8日・22日・29日
6月	6日・13日・20日	9月	5日・12日・19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

