

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
つながりいいことずくめ。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ヶ月3回)

10月	10日・17日・24日	1月	9日・16日・23日
11月	7日・14日・21日	2月	6日・13日・20日
12月	5日・12日・19日	3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 (1ヶ月分)
※受講料は月初1回目の授業終了時に事務所でお支払いください。
なお、一度いただいた受講料は返金できませんのでご了承ください。

定員 20名(申込順) ※女性のみご参加いただけます。

※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。

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

「美人姿勢 エクササイズ」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