

# 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)

<b>10月</b>	<b>10日・17日・24日</b>	<b>1月</b>	<b>9日・16日・23日</b>
<b>11月</b>	<b>7日・14日・21日</b>	<b>2月</b>	<b>6日・13日・20日</b>
<b>12月</b>	<b>5日・12日・19日</b>	<b>3月</b>	<b>5日・12日・19日</b>

**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