

# 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！

**開催日時** 火曜日 13:00~14:00 (1ヶ月3回)

4月	9日・16日・23日	7月	9日・16日・23日
5月	7日・14日・21日	8月	6日・20日・27日
6月	4日・11日・18日	9月	10日・17日・24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。

**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。

**申込み** チラシ下部の申込書を区民センター事務所まで受講料を添えてご提出ください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座参加の確認や講座に関する連絡の為にのみ使用いたします。  
お申込みいただいたことをもって同意されたものとみなします。



【講座の開催中止について】大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が開催時間の3時間前の時点で発令されている場合、もしくは地震等でJR環状線とOsaka Metroの両方が運行を停止した場合、講座は中止させていただきます。

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

