

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)

10月	8日・15日・22日	1月	7日・14日・21日
11月	5日・12日・19日	2月	4日・18日・25日
12月	3日・10日・17日	3月	4日・11日・18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

