

# 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	1日・8日・15日	7月	8日・15日・22日
5月	13日・20日・27日	8月	5日・19日・26日
6月	10日・17日・24日	9月	9日・16日・30日

**場所** 阿倍野区民センター 1階 集会室1

**受講料** 2,700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支払ってください。

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** 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。



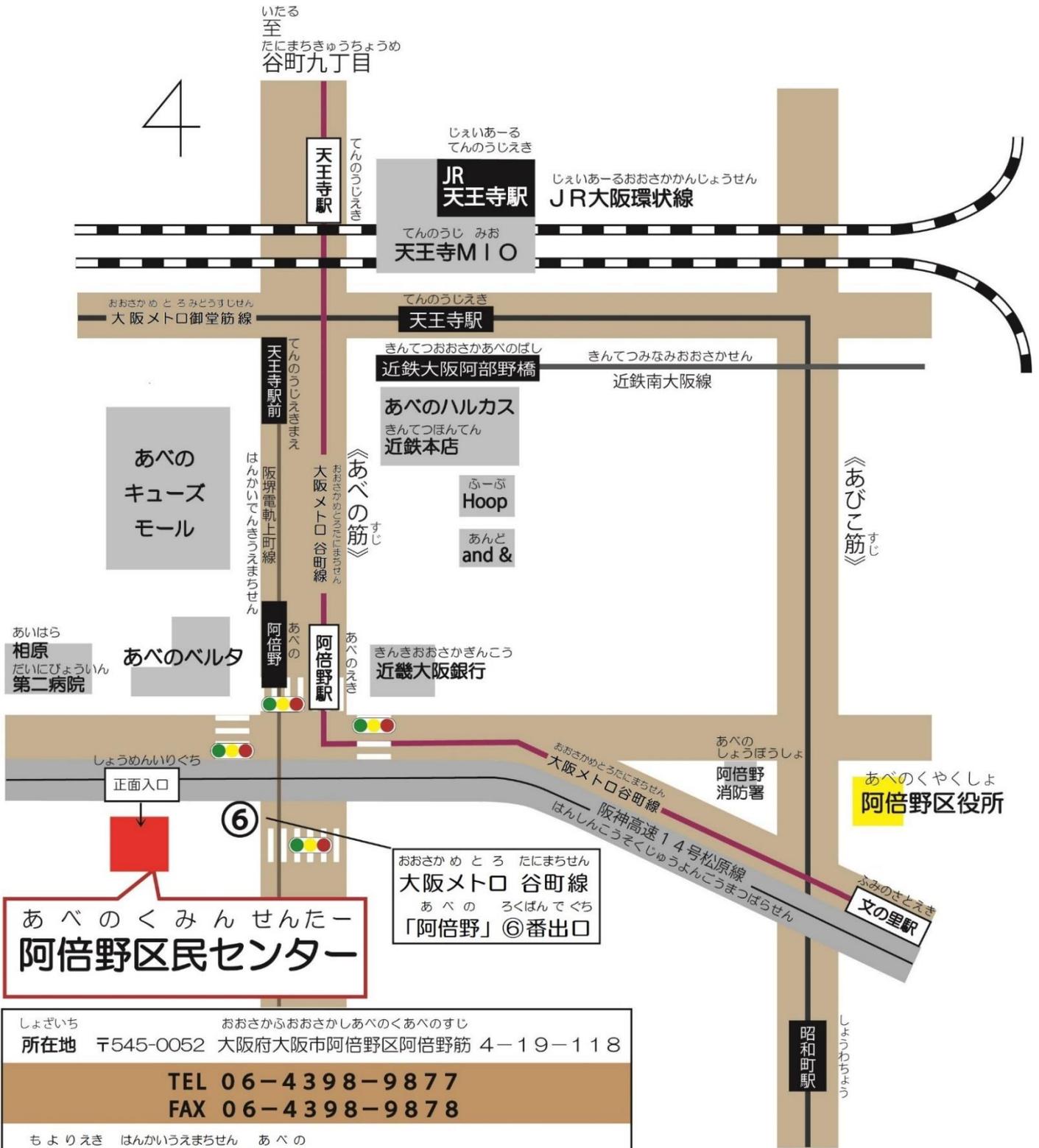
【講座の開催中止について】大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が開催時間の3時間前の時点で発令されている場合、もしくは地震等でJR環状線とOsaka Metroの両方が運行を停止した場合、講座は中止させていただきます。

「美人姿勢エクササイズ教室」の受講申込をします

フリガナ		受付印
氏名		
住所		
TEL		

4

いたる  
至  
だにまちきゅうちょうめ  
谷町九丁目



あべのくみんせんたー  
阿倍野区民センター

おおさかめとろ たにまちせん  
大阪メトロ 谷町線  
あべの ろくぼんでぐち  
「阿倍野」⑥番出口

しょうざいち 所在地	〒545-0052	おおさかからおおさかしあべのくあべのすじ 大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋	4-19-118
<b>TEL 06-4398-9877</b>			
<b>FAX 06-4398-9878</b>			
ちよりえき 最寄り駅	はんかいうえまちせん 阪堺上町線	あべの 阿倍野	
	おおさかめとろ たにまちせん 大阪メトロ 谷町線	あべの ろくぼんでぐち 阿倍野	とほやくさんぶん 徒歩約3分
	おおさかめとろ みどうすじせん 大阪メトロ 御堂筋線	てんのうじ 天王寺	とほやくじゅうぶん 徒歩約10分
	じえいあーる てんのうじ JR	天王寺	とほやくじゅうぶん 徒歩約10分