

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。



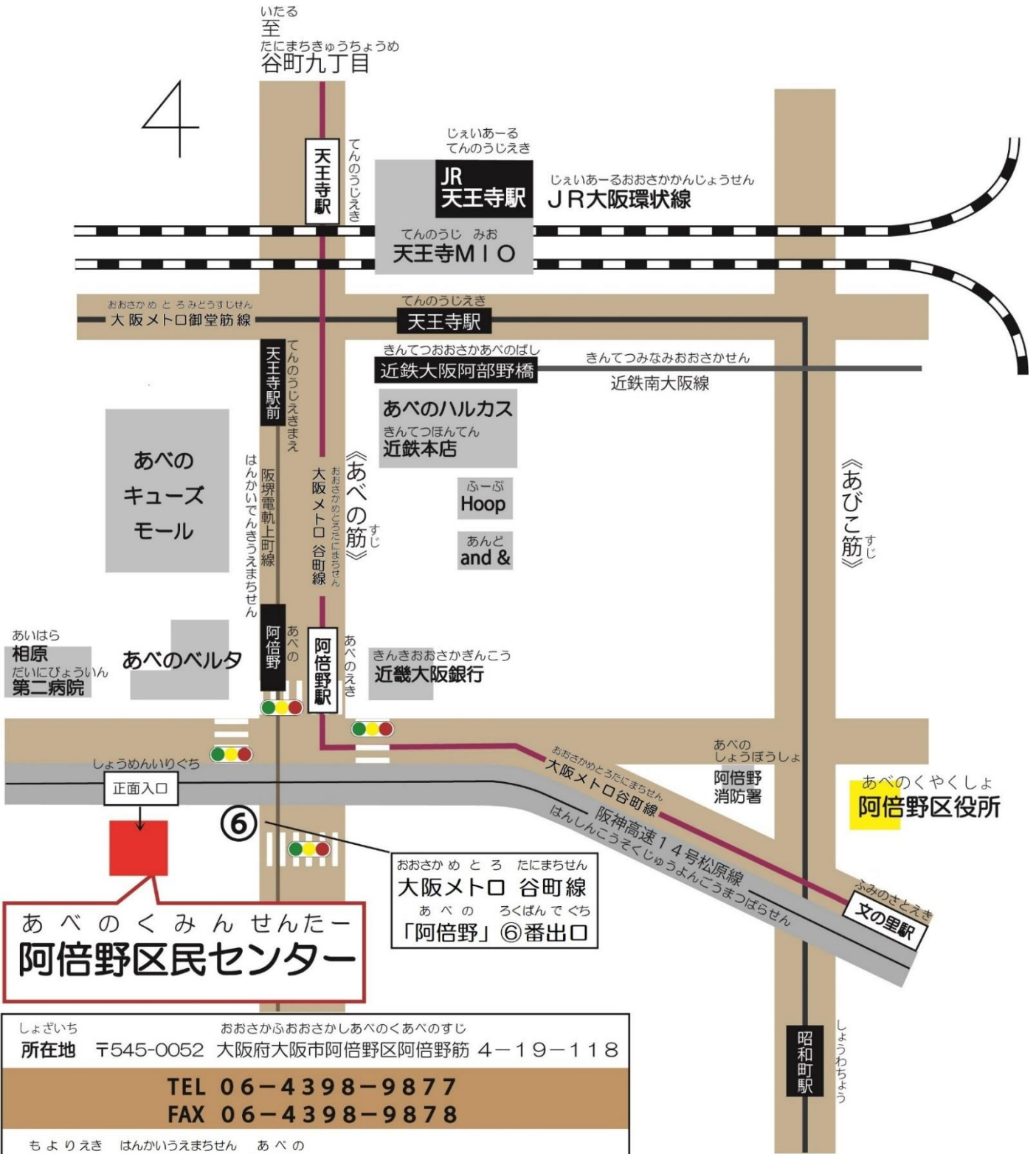
【講座の開催中止について】大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が開催時間の3時間前の時点で発令されている場合、もしくは地震等でJR環状線とOsaka Metroの両方が運行を停止した場合、講座は中止させていただきます。

「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
TEL 06-4398-9877 FAX 06-4398-9878		
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」6番出口
	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」
	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 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 徒歩約10分
	じえいあーる てんのうじ JR	「天王寺」 徒歩約10分