

はじめての 体幹トレーニング

腹筋&骨盤底筋を鍛えて、すっきり下半身を手に入れよう！！

最近話題の体幹トレーニング！！聞いたことはあるけれど、
どんなことをするの？どこに効くの？難しくない？
そんな疑問にもお答えします。



講師：樋口 美愛
大阪市生涯学習
インストラクター

日時：9/21～11/30 毎週木曜日 19:00～20:30
9月21日、28日、10月5日、12日、19日、26日
11月2日、9日、16日、30日 全10回 ※11/23を除く

費用：13,500円

対象：どなたでも

定員：30名（先着順）

持ち物：運動しやすい服装・飲み物・

ヨガマット（バスタオル可）・汗拭きタオル

ヨガマット無料貸出あり

★＜申込方法＞は《来館》《電話》《インターネット》のいずれか★

○電話：お電話で、申込者の方の名前（ふりがな）・住所・電話番号・年齢をお伝えください。

○来館：窓口で、申込者の方の名前（ふりがな）・住所・電話番号・年齢を申込用紙にご記入ください。

○インターネット

Ｑいちょうネット

検索

の「講座・イベント情報」→「健康体操(ヨガ・太極拳等)」→

「平成29年度 はじめま専科 はじめての体幹トレーニング」を選び、所定事項を入力のうえ、
ご応募ください。

□8月10日（木）から受付開始。定員になり次第しめきります。

定員に満たない場合はしめきり後も受付します。

【主催・申込・会場・問合せ先】

大阪市立阿倍野市民学習センター

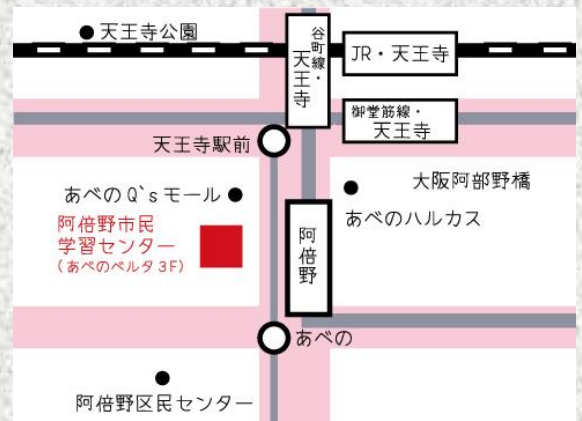
〒545-0052

大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1 あべのベルタ3階

TEL：06-6634-7951

開館時間：9：30～21：30（日・祝は17：00まで）

休館日：毎月第1・3火曜日/年末年始



地下鉄谷町線「阿倍野」駅⑦号出口方面より、
地下2階通路を通して「あべのベルタ」へ。
JR・地下鉄御堂筋線「天王寺」駅・近鉄南大阪線
「大阪阿部野橋」駅より、阿倍野筋沿いに南へ約500m

<個人情報の取り扱いについて>

■ご記入いただきました個人情報は、セミナーご参加の確認や、
セミナーに関するご連絡のためにのみ使用いたします。

■事業者：一般財団法人大阪教育文化振興財団

■個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問合せ先

一般財団法人大阪教育文化振興財団

個人情報保護管理者 総務課長 宛

Tel：06-4963-2527（月～金 10：00～17：00）