

正しい姿勢& ウォーキング

正しい歩き方と姿勢を身に着けることで、腰痛や肩こりの改善効果も期待できます。身体をほぐしてリラックスしませんか。



日程： 令和元年 7月11日・7月18日・
7月25日・8月1日

毎週木曜日 【全4回】

時間： 19:00~20:00

対象： 女性

定員： 20名（先着順）

場所： クレオ大阪東

受講料： 3,500円

講師： 朝比奈 優（スタジオ Kiki インストラクター）

持ち物： 室内用フィットネスシューズなどの室内履き
（お持ちでない方は靴下をご持参ください）

※当日は動きやすい服装でお越しください。



お申込み・詳細は
こちらから！

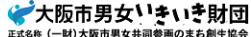
◆講師プロフィール◆ 大阪府生まれ。2002年コナミスポーツクラブにて「美しい歩き方教室」インストラクターを取得。以降、カルチャーセンター、公共施設、企業等、関西一円において姿勢や歩き方の指導・講演を行い、延べ10000人以上を正しく美しい姿勢と歩き方へと変化させてきた。また、近年ヨーガインストラクター、アイヨガインストラクターとしても指導を行っている。



講師

◆申し込み方法は裏面をご覧ください◆

主催：大阪市立男女共同参画センター東部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（東）（代表者  大阪男女いきいき財団）

正式名称（一財）大阪市男女共同参画のまら創生協会

ChanceChallenge® CREO
チャンスみつける はじまるチャレンジ



※FAX 番号を必ず
ご記入ください。

申 込 書

クレオ大阪東 FAX (06) 6965-1500

講座名	正しい姿勢&ウォーキング				
住所	〒 ー				
氏名	ふりがな	性別	女性	年齢	歳
電話番号	() ー	FAX	() ー		

【申 込 方 法】

- ◎電話または来館： 受付時間は休館日を除く 9:30～21:30。
- ◎ホームページ： クレオ大阪東 HP<http://www.creo-osaka.or.jp/east>「主催講座・イベント」から
- ◎F A X ： 上の表に【必要事項】を記入のうえ、FAX にてお申し込みください。 ※FAX 番号を必ずご記入ください。
- 先着順にて受付いたします。

<p style="text-align: center;">◆お申込・お問合せ先◆ クレオ大阪東 (大阪市立男女共同参画センター東部館)</p> <p>〒536-0014 大阪市城東区鳴野西2丁目1番21号</p> <p>TEL:06(6965)1200 / FAX:06(6965)1500</p> <p>休館日：月曜日、祝日の翌日(ただし祝休日の場合は開館)、 年末年始(12/29～1/3)</p> <p>最寄駅：JR 大阪環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅下車、 南口から南へ 600m(徒歩約 7 分)</p> <p>Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、 ④番出口から東へ 700m(徒歩約 9 分)</p> <p>京阪「京橋」駅 中央口から南へ 850m(徒歩約 11 分)</p>	
--	--

《個人情報の取扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。