

新規開講

女性対象

体幹ストレッチ

体幹=身体のコアとなる部分です。身体の筋肉はほとんど体幹につながっているとされます。筋肉や身体を温めながらほぐすことで可動域が広がり、血流もアップします。ゆがみや冷えを軽減し、疲れにくい身体づくりをめざしましょう！

令和3年

10月5日～**12月14日**(毎週火曜日)

15:00～16:00 全10回

(休講日 11/23)

＊対象・定員：女性・15名(申込先着順)

＊受講料：9,000円(税込)

＊講師：YUKIEさん(トレーナー・ヨガ講師)

＊持ち物：ヨガマット・タオル・水分・マスク(必須)

※動きやすい服装でお越しください。

＊会場：**クレオ大阪南** 大阪市平野区喜連西6-2-33

お問合せ:TEL:06-6705-1100 FAX:06-6705-1140

※お申込みは、当館ホームページ・電話・FAX・または窓口

体験受講もできます！
(税込み950円
1人1回のみ)



お申込はこちら！

↑ FAX 06-6705-1140 ↑

F A X 申 込 み 用 紙

講座名	体幹ストレッチ（秋の講座） 10月5日～12月14日		
名前	ふりがな	性別	年代
			代
住所	（〒 - ）		
電話番号	- -	ファックス	- -

【申込方法】

- ◆ホームページ クレオ大阪 HP(<https://www.creo-osaka.or.jp>) 南部館の「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。
- ◆ファックス この用紙に必要事項を記入のうえお申込みください。
返信用のファックス番号を必ずご記入ください。 用紙1枚につき1名の受付となります。
- ◆電話または窓口 受付時間は 9:30～21:30 です(休館日を除く)

※ 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、申込みを受け付けていますのでお問い合わせください。
また応募者が一定に達しない場合は、開講を中止する場合があります。

【お申込・お問合せ】

クレオ大阪南

(大阪市立男女共同参画センター南部館)

547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33

TEL 06-6705-1100 FAX 06-6705-1140

休館日: 月曜日(祝休日の場合を除く)、

祝休日の翌日(日曜又は休日にあたる場合を除く)



新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、マスクの着用や手洗い、うがいの徹底をお願いします。また、体調の悪い方はご参加をご遠慮ください。当館では、アルコール消毒液の設置、会場の換気、プログラム内容の変更などの対策と配慮を行い開催いたします。また、状況により、延期・中止させていただく場合もございますので、ホームページなどでご確認くださいませう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。