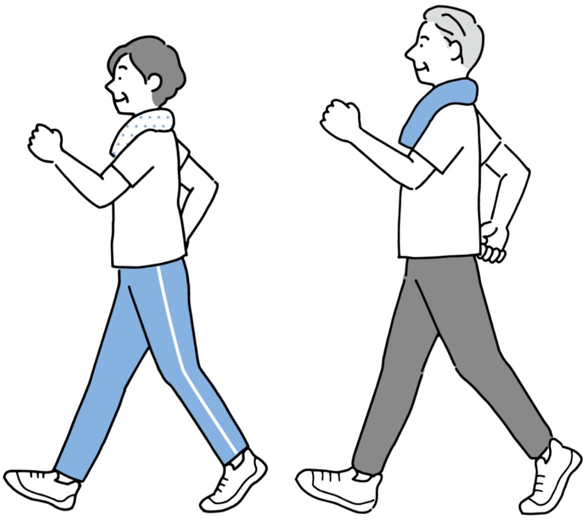
美姿勢を身に付けて
身体のゆがみを
改善！



初めての方、大歓迎！

姿勢改善＆正しい歩き方

猫背やO脚、がに股が気になる方、姿勢を正せば
見た目も気分も若返ることができます！

会場 2階 講習室１（予定）

持物 運動のできる服装 / 屋内用シューズ

日程 7月15日［火］~9月30日［火］　8月12日、9月23日を除く、火曜日 全10回
各日 9:30〜10:30

［定員］１０名様（事前申込制）

講師

岩下　明美

首都圏のフィットネスクラブ、公共施設
等で運動指導を中心に活動中。

お申し込みは施設受付、
もしくは下記の番号から
お気軽にご連絡ください。

定員内であれば都度参加もOK！
1回　1,540円(税込)
詳しくはお問い合わせください

受講料：12,100円（全10回　お支払総額）

お問合せは
花島コミュニティセンター

TEL.043-286-8822