

～健康とシェイプアップは正しい姿勢から～

# 美姿勢筋エクササイズ

姿勢を維持するための「姿勢筋」を鍛え、正しい姿勢と美しいボディラインを手に入れませんか？

美尻トレーニングも行います。少しハードなので頑張れる方、お待ちしております！

こんな方に…猫背、下半身太り、お腹まわりが気になる  
運動不足、基礎代謝を上げたい  
お尻が垂れてきた方

- 日時 5月29日(火) 10:00～11:30 (受付 9:45～)  
6月15日(金) 10:00～11:15 (時間変更になります)  
6月19日(火) 10:00～11:15
- 持ち物 ヨガマット(無料レンタル有)、上履きシューズ、お茶、タオルなど
- 場所 大阪狭山市コミュニティーセンター 2階フィットネスルーム
- 料金 500円
- 対象 20～50代の女性

## お申込み&お問い合わせ

お名前、連絡先を明記の上  
美姿勢筋エクササイズ

インストラクター 田中

[y.smile.beauty@gmail.com](mailto:y.smile.beauty@gmail.com) 迄

