

# 令和2年度 健康に若返る!!

# 美容★ラテンリズムミック

## ダンス&ヨガ整体ストレッチ



- ★10歳の若返りを目指す!!
- ★一生歩ける健康で美しく!
- ★怪我をしない身体づくり
- ★心が元気に楽しくダンス
- ★骨盤矯正・体幹UP!!
- ★美容トレーニング

大人の女性向けの講座です♪  
幸せなひとときを...♪

- ※持ち物
- ・室内シューズ
  - ・飲み物
  - ・タオル
- ポジティブな気持ち♪  
動きやすい服装で♪

時 間：10:30～11:30  
場 所：北区民センター（大阪市北区扇町2-1-27）  
申込・問合せ：大淀コミュニティセンター 06-6372-0213  
北区民センター 06-6315-1500



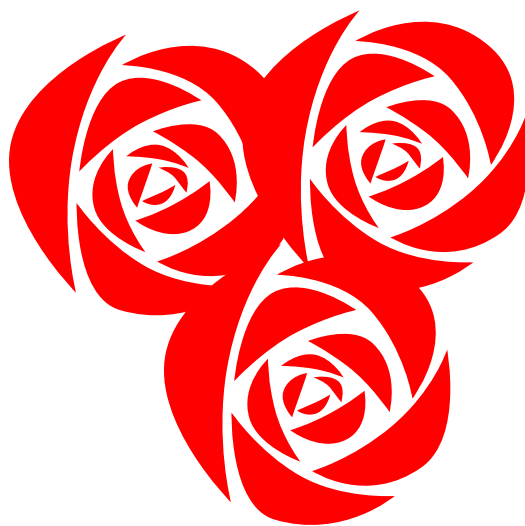
ZUMBA  
FITNESS

### ★火曜日コース（全 11 回）

○1月	5日	12日	19日	26日	3,000円
○2月	2日	9日	23日		2,250円
○3月	9日	16日	23日	30日	3,000円

### ★金曜日コース（全 6 回）

○1月	8日	22日	1,500円
○2月	12日	26日	1,500円
○3月	12日	26日	1,500円



講 師 日向 由美子(ひゅうが ゆみこ)  
TEL・FAX 06-6615-9003 / 090-6669-0437

## 美容★ラテンリズムミック(新規・継続)(火)コース/(金)コース

住所  
フリガナ  
氏名

電話番号  
生年月日