



開脚の女王が教える!

柔らかかな体になる

ストレッチ体験



6月23日(土)14時~15時30分

5月10日(木)11時~ 来館での受付開始

翌11日よりFAX,メールでも受付

体はゆっくり必ず柔らかくできるー。

正しいストレッチを続けることで、何歳からでも体は変化します。  
イキイキと生活できるしなやかで美しい体づくりを、はじめましょう。

会場：住吉区民センター 大ホール

参加費：1,000円(当日会場で頂きます)

定員：100名(要事前申し込み、先着順)

\*参加者以外は会場に入れません。

持ち物：ヨガマット(バスタオル等で代用可)、動きやすい服装

フェイスタオル(ストレッチで使用します)、水分補給用飲料

\*ロッカー、クロークはありません。軽装での来場にご協力下さい。更衣スペースをご用意します。

下記のいずれかの方法でお申し込み下さい。

①区民センター事務所で申込書記入(5月10日~)

②講座名、氏名、年齢、電話番号を記入して区民センターへFAX(5月11日~)

③区民センターHPよりメールで申し込み(5月11日~)

\*②と③の方法で申込まれた方は、区民センターよりの受付完了の連絡はあるまで申込成立ではありません。



開脚の女王 Eiko (株式会社 シェイクヨガ代表)

エアロビクス・インストラクターとして10年間勤務後、ヨガインストラクターに転身。  
からだがかたい人でも続けられるシェイクヨガ、シェイクストレッチを考案。

著書「どんなに体がかたい人でもベターツと開脚できるようになる すごい方法」(2016年)は、  
発行部数100万部を超えるベストセラーとなる。

「ぴったんこカンカン」「金スマ」「嵐にしやがれ」「シューイチ」その他 テレビ出演多数。

講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様にとって頂くために、  
HPやtwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。

主催・お問い合わせ

大阪市立住吉区民センター 指定管理者大阪ガスビジネスクリエイティブ株式会社

TEL 06-6694-6100 FAX 06-6694-6115 MAIL:kouza@sumiyoswardc-ogbc.jp

WEB: <http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp/> Twitter:@sumiyoshi\_kumin