

# 心と身体、自信につながる 美姿勢セミナー

2024年

10/6 (日)

13:30~15:30

【会場】

勝山公民館 第1研修室  
(下関市秋根南町2-4-33)

講座の前半：講話と座学  
後半：ウォーキングなど

※服装自由 (くつ：ヒールOK)



講師

古川 智子 氏

(プロポーションスタジオアフロディーテ代表)

「姿勢」を意識した綺麗な身体作りを指導

ピラティス・ヨガ・ノルディックウォーキング・骨盤ウォーキング・シルクサスペンションのトレーナーとして活躍中!

トレーナー育成を目的とした養成講座にも注力し、東京、神奈川、福岡にも活動の拠点を広げる。

対象

市内在住・在学・在勤の方

定員

30人 (先着順)

申込み切

10月2日 (水)

電話、FAX (裏面)、ホームページの申込みフォーム (QRコード) のいずれかで、お申込みください。

申込・  
問合せ先

下関市市民部人権・男女共同参画課

TEL: 083-231-7513 / FAX: 083-231-1437

事前申込制



