

自信も体力も UP !

# ボイストレーニングヨガ

通常のボイストレーニングのほかに、ヨガでインナーマッスルを鍛え、声をしっかり出せる身体づくりをめざします。呼吸法でリラックス効果が得られ、歌うことで脳の活性化も期待できますよ。



♪ 歌の練習予定曲

♪ 見上げてごらん夜の星を ♪ カントリーロード ♪ オーシャンゼリゼ )

日時: **5月19日** ~ **7月21日**

13:30 ~ 14:30 (第1・3・5金曜日)

**実施日** ①5/19 ・ ②6/2 ・ ③6/16 ・ ④6/30  
⑤7/7 ・ ⑥7/21 (全6回)



講師:松本 友紀さん  
(Uprise ボイストレーナー)

対象: どなたでも 定員: 25名(申込先着順)

受講料: 4,800円

服装: 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、  
水分、タオル

会場: **クレオ大阪南** (大阪市平野区喜連西6-2-33)



お申込方法は、裏面をごらんください。



(QRコードからもお申込みできます)

主催: 大阪市立男女共同参画センター南部館

指定管理者: 大阪市男女共同参画推進事業体(南)(代表者

**大阪市男女いきいき財団** )  
正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会

FAX 申込み用紙			
セミナー名	自信も体力も UP! ボイストレーニングヨガ <span style="float: right;">5月19日～7月21日</span>		
名前	ふりがな	性別	年齢  歳
住所	(〒      -      )		
電話番号	-      -	ファックス	<input type="checkbox"/> 電話番号に同じ -      -
今後の事業案内	不要の場合はチェックを入れてください <input type="checkbox"/> 不要		

**【申込方法】**

- ◆ホームページ      クレオ大阪ホームページ(<http://www.creo-osaka.or.jp>) 南部館の「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。
- ◆ファックス          この用紙に必要な事項を記入のうえお申込みください。  
返信用のファックス番号を必ずご記入ください。 用紙1枚につき1名の受付となります。
- ◆電話または窓口      受付時間は 9:30～21:30 です(休館日を除く)

※ 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、申込みを受け付けていますのでお問い合わせください。  
 また応募者が一定に達しない場合は、開講を中止する場合があります。

**【お申込・お問合せ】**

**クレオ大阪南** (大阪市立男女共同参画センター南部館)

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33  
 TEL 06-6705-1100 FAX 06-6705-1140  
 休館日: 月曜日(祝休日の場合を除く)、  
 祝休日の翌日(日曜又は休日にあたる場合を除く)

《個人情報の取扱いについて》  
 取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、  
 「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。



■ 地下鉄谷町線「喜連瓜破」駅下車  
 ①号出口から北西へ 徒歩約 5 分