

3か月講習会

2023年4~6月度受講者募集中

たい きよく まい

太極舞教室

「誰でもできる」が
合言葉の運動教室



担当指導員：中茵 真理

AFAA(ATHLETICS and FITNESS ASSOCIATION of AMERICA)PC 資格保有
太極舞指導歴：9年 その他運動指導歴：34年

太極舞教室とは・・・

太極拳、中国の伝統武術や民族舞踊を取り入れたフィットネスプログラムです。体力向上・バランス能力向上・ストレス発散などの効果が期待されます。「誰でもできる」が本教室のコンセプトになっているため、運動経験の無い方も、ぜひお気軽にご参加ください。

■開催要項

曜日	開催時間	4月度	5月度	6月度	対象・定員
火曜	12:30~ 13:15	11,18,25日	2,9,16,23日	6,13,20,27日	成人対象 10名/曜日/回
木曜		6,13,21,27日	11,18,25日	8,15,22,29日	

■受講料

1回受講	3か月週1回 (11回)	3か月週2回 (22回)
1,240円	12,300円	24,600円

■開催場所 勤労者総合福祉センター内スタジオ

■持ち物 タオル、水分補給用飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。室内シューズは不要です

■申込方法 3月1日(水)11:00以降に施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください

※キャンセル料について：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。予めご了承ください。講習開始3日前～講習前日までは参加費の半額、講習開始日以降は参加費の全額

K-2302HF-0007



公益財団法人体カづくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1
TEL.0439-88-0611
www.tairyoku.or.jp/

