

3か月講習会

2023年10~12月度受講者募集中

たい きょく まい

太極舞教室



担当指導員：中菌 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	10月度	11月度	12月度	対象・定員
火曜	12:45~ 13:30	3,10,17,24日	7,14,21,28日	5,12,19,26日	成人対象 10名

■受講料

1回受講	4回受講	6回受講
1,240円	4,720円	6,920円

※受講料は3か月の回数券制です。10~12月度のうち申込回数をご受講できます。受講日の前日までにご予約ください。
なお、各日程定員になり次第締切りとさせていただきます

■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 9月1日(金)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

※講習開始日以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください

K-2309HF-0050



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/

