

秋の太極拳体験教室 受講生募集



太極拳は、流れるような穏やかな動きの中で、心身ともに調和をめざす運動です。体力の向上はもちろんのこと、自律神経のバランスを整え、ストレス解消、生活習慣病の予防も期待できます。ゆったりと深く落ち着いた呼吸に合わせて、心地よい動きを体験してみませんか。今までにない新しい世界を味わうことができます。未経験の方を対象にしたやさしい講座です。

期間 10月24日(月)～12月5日(月) 全6回

11月21日(月)を除く毎週月曜日 13:30～15:00

場所 三島市民体育館 剣道場

募集 先着30人

対象 軽い運動ができる方ならどなたでも 公認A級指導員が丁寧に指導します

費用 全6回 3,000円(保険料含む) 開講日に道場で徴収します

服装・持ち物 動きやすい服装で、室内シューズ、飲み物、タオルを持参

申込み締切日 10月21日(金)

申込み・問い合わせ NPO法人三島市体育協会へ

電話 055-981-0200 (祝祭日を除く月・水・金 10時～16時)

FAX 055-960-9780 (24時間 受信可能)

①氏名 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 をお知らせください