

事前申込

はじめて太極拳



転倒防止、心肺機能向上、リラックス効果が得られます。ストレッチ→気功体操→太極拳の基本動作の習得を目指します！
(初心者向けクラスになります)

★動きやすい服装でご参加ください。

土曜日開催

担当：舟木



日程	6月	7月	曜日
	6・13・20・27	4・11・18・25	土曜
時間	15：00～16：00（60分間）		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	25名（事前申込み制） 18歳以上の方（高校生を除く）		
料金	全8回 4,000円（事前払い）※教室前1時間と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ		
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		

事前申込

簡化24式太極拳



転倒防止、心肺機能向上、リラックス効果が得られます。ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の習得を目指します！
(中級クラスになります)

★動きやすい服装でご参加ください。

土曜日開催

担当：舟木



日程	6月	7月	曜日
	6・13・20・27	4・11・18・25	土曜
時間	16：20～17：30（70分間）		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	25名（事前申込み制） 18歳以上の方（高校生を除く）		
料金	全8回 4,000円（事前払い）※教室前1時間と教室後1時間以外にも施設ご利用の場合は別途利用料金が必要となります。		
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。5/10(日)必着 ※詳細は裏面へ		
持ち物	タオル・フタが閉まる飲み物(ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		