

11月開催スポーツ教室のご案内

	入門太極拳	担当：舟木
日程：11/2・9・16・23・30（火曜）	時間 10：00～10：45	
太極拳がはじめての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。柔軟性の向上、気血の促進に効果的なクラスです。		
	簡化24式太極拳	担当：舟木
日程：11/2・9・16・23・30（火曜）	時間 11：00～12：00	
ウォーミングアップで全身の気血を促進した後は、簡化24式太極拳を行います。太極拳は足腰の筋力維持、バランスの向上、リラックス効果も期待できます。		
	ヨガとバランスアップ	担当：川井
日程：11/5・12・19・26（金曜）	時間 14：00～15：30	
身体を柔らかくする柔軟体操、ゆっくりしたポーズの中で、身体の強張りや緊張を取り除きます。初めての方でも無理なくご参加いただけます。		

場所	西楽園2階 会議室2・3
定員	各教室 20名（先着順）18歳以上の方（高校生は除く）
料金	各教室 1回 500円（当日申込み） 教室料金で施設もご利用いただけます。
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。
持ち物	マスク・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。