



太極舞 体験会



板垣先生

コアトレーニング、下半身強化、自律神経調整機能の向上など、身体にいい事盛りたくさん！音楽にも癒されますよ。一緒に楽しみましょう。

| | | |
|--------------|---|-----|
| 内容 (先生より) | 太極拳、中国舞踊などの動きを取り入れたスローエクササイズ。中国風音楽に合わせてながらゆっくりとした動作の中で心身共に解放します。年齢に関係なくどなたでも楽しめるプログラムになっています。 | |
| 日程 | 4月4日（火）、4月18日（火） | |
| 時間 | 10時00分～11時00分 | 60分 |
| 場所 | 熊谷運動公園アクアピア 2階フロアースタジオ | |
| 対象 | 中学生以上 | |
| 定員 | 18名程 ※先着順 | |
| 料金 | 無料 | |
| 持ち物 | 屋内シューズ、動きやすい格好、飲み物、タオル | |
| 受付 | 屋内プール事務所にて申込みとなります。 窓口、電話での申込みとなります。 | |
| 備考 | アクアピア（プール、トレーニングルーム）を使用する場合、別途で施設使用料をお支払下さい。 | |