

# 太極拳のご案内

## 1. 教室内容・指導方針

24式太極拳を楽しく学んでいく教室です。

繰り返し練習することで、血流が促進され、柔軟性・新陳代謝が向上します。

長く続けられることで、変化する体と頭を仲間と共に感じてみてください。

①中級:少し慣れた方におすすめのクラスです。

②初級:1つ1つの動きをゆっくりと丁寧に進めていくクラスです。

★担当 \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

田中 香里 (タナカ カオリ) セントラルスポーツ所属IR

日本武術太極拳連盟普及指導員



## 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)	
火曜日① (中級)	高校生相当 年齢以上 男女	13:10~14:10	7	6・13・20・27	10回	9,000	武道場1 (畳なし)	
			8	10・17・31				
火曜日② (初級)		14:20~15:20	9	7・14・21				
			水曜日② (初級)	9:20~10:20	7	14・28		8回
8		11・18						
9		1・8・15・22						

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

## 3. 服装と持ち物

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、

フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申してください。