気功のご案内

1. 教室内容・指導方針

健身気功をゆっくりと学んでいくお教室です。ストレッチやツボ押しで
血流を良くし、柔軟性を高めゆっくりとした動作で姿勢を整えながら、
重心を安定させることで筋力アップ効果も期待できます。
無理なく続けることで少しずつ体力をあげ、ストレス緩和をしながら今より
一歩上の体をご一緒に手に入れましょう。

★担当　*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

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）
水曜日	高校生相当年齢以上男女	10:30～11:30	7	14・28	8回	7,200	【8/18・9/1・15】武道場2（畳あり） 【7/14・28・8/11・9/8・22】武道場1(畳なし)
			8	11・18			
			9	1・8・15・22			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
※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・スカート等はご遠慮ください。
・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込ください。