

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。

※ 太極拳に興味のある皆様！！

初めての方も参加しやすいように、すべてのクラスが初級です。

新しい事にチャレンジしてみませんか！



★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) 日本武術太極拳連盟4段
日本武術太極拳連盟C級指導員
セントラルスポーツ所属IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)	
水曜日①	高校生相当 年齢以上 男女	9:30~10:30	1	11・18・25	11回	9,800	【第1・3・5週】 武道場2(畳あり) 【第2・4週】 武道場1(畳なし)	
			2	1・8・15・22				
			3	1・8・15・22				
水曜日②		12:10~13:10	1	11・18・25				武道場1 (畳なし)
			2	1・8・15・22				
			3	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・スカート等をご遠慮ください。

・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



今回の募集告知は2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。