

体よみがえる気功のご案内

1. 教室内容・指導方針

首、肩こり体の冷え・イライラ・不眠症。まず足をもんで体の汚れを取ります。
ストレッチで体の流れをよくし、深い呼吸で疲れにくい体を手に入れましょう。
動く薬といわれる健身気功をご一緒にしましょう。



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

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B級指導員
国際健身気功連合会3段
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	高校生相当 年齢以上 男女	10:40~11:40	1	11・18・25	11回	9,800	【第1・3・5週】 武道場2(畳あり)
			2	1・8・15・22			【第2・4週】 武道場1(畳なし)
			3	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込ください。