

フィットネス太極拳のご案内

1. 教室内容・指導方針

中国古来の健康法の一つである太極拳の基本動作と簡単な気功ストレッチを通して、身体機能の改善を目指します。繰り返しの練習で楽しく太極拳の動きを身につけることができます。

◇対象

- ・太極拳に初めて挑戦する方
- ・日常生活の動作を楽にしたい方
- ・自律神経を整えたい方



★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。

水野 あかね (ミズノ アカネ) 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)
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:00~14:00	4	4・11・18・25	11回	9,800	武道場1 (畳なし)
			5	9・16・23・30			
			6	6・13・20			

※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・スカート等をご遠慮ください。

・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。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

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5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。