

# 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A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	7	5・12・19・26	11回	9,800	【第1・3・5週】 武道場2(畳あり)
			8	9・23・30			【第2・4週】 武道場1(畠なし)
			9	6・13・20・27			

※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。)

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。