

すこやか太極扇

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

前半は、マットを使用したストレッチで血行を促進し、身体の調子を整えていきます。
後半は、扇を使って美しく舞うような動きで身体を動かします。パツと開く扇の音も楽しめます。
太極拳の型にとらわれず、優雅な動きを楽しみましょう。
太極拳が初めての方にもおすすめの教室です。

★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)
月曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:50~14:50	4	8・15	7回	6,600	武道場2 (畳あり)
			5	13・20			
			6	3・10・17			

※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。
- ・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。)
- ・扇の貸出しはございません。扇もしくは扇子をお持ちの方はご持参ください。
扇をお持ちでない方もご参加いただけます。

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。