

体よみがえる気功



1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆><難度 ★☆☆>

首、肩こりの冷え・イライラ・不眠症の方におすすめです。簡単ストレッチと筋トレで身体の流れを良くし、深い呼吸で疲れにくい身体を手に入れましょう。
動く薬といわれる健身気功で心を休ませながら、一緒に楽しみましょう。
マットを使用したストレッチも行います。

★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（たなか） 日本武術太極拳連盟5段
日本武術太極拳連盟A級指導員
国際健身気功連合会4段
三鷹市武術太極拳連盟指導員
日本スポーツ協会公認スタートコーチ
大学講師
セントラルスポーツ所属IR

お客様の声

普段動かさないところを動かすので
身体がほぐれていく気がします。
健康になったと感じます！

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	10:40~11:40	10	7・14・21・28	11回	11,000	軽体操室
			11	4・11・18・25			
			12	2・9・16			

◎ 記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動・退場等含めた時間です。

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

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。)

4. スポーツ教室の参加について

3期 (10~12月実施) 申込	応募受付期間 8月22日(土)~9月4日(金)必着 「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム」又は「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込に関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中 参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1~3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の
注意事項

