

初心者の為の太極拳のご案内

【日程】 **2022年8月1日(月)**

【場所】 岐阜メモリアルセンター 体育室

【時間】 13:30~15:00 (1時間30分)

【内容】 健康長寿の秘訣！太極拳の「呼吸」に秘められたチカラとは・・・
バランス能力、全身持久力の向上、免疫アップも期待される、
太極拳ならではの「呼吸」を体感してください。心も体もより元気に行きましょう！！

【担当】 大沢 藍未 (公益社団法人 日本武術太極拳連盟 公認A級指導員)



【対象者】 **中学生以上～(中学生の方は保護者同伴に限ります)**

★ 当日は受付にて体調管理チェックシートのご記入をお願いします。
当日の検温で37.5℃以上や体調不良の方参加できません。

【定員】 30名 (定員以上になれば抽選とさせていただきます。)

【料金】 無料

【締切】 2022年7月25日(月) (当日参加OK事前予約なしでもご参加いただけます。)

【持ち物】 運動できる服装・飲み物・タオル等

【お問合せ・申し込み先】 岐阜メモリアルセンタートレーニング室

TEL 058-215-7714

※ 新型コロナウイルスの感染症の状況により、講習会が中止になる場合があります。

※印

初心者太極拳申込書

氏名

緊急連絡先