

太極舞 体験会

運動教室で “大人気”
木村先生による



太極舞とは...

太極拳や中国伝統舞踊、武術の動きに合わせたスローテンポの有酸素運動です。男女年齢問わずに楽しめます。身体への負担が少なく、トレーニング効果を引き出す事ができます。血行やリンパの流れを促進、足腰の筋力強化、疲労回復やストレス解消などが期待 できます

★こんな方にオススメ★

ゆったり運動したい人
無理なく運動したい人
少し汗をかきたい人

お父さん・お母さん・シニア世代



- 日 程：12月26日(火)
- 対 象：16歳以上
- 定 員：40名 (先着順)
- 持ち物：室内靴、飲み物、タオル
- 申 込：予約制 (現地 または お電話 にて)

- 時間：13:45~14:30
- 料金：500円
- 予約開始：

12月4日(月)
12時より

キッズパーク
KID'S PARK
れんげじスマイルホール