【参加者募集】　れんげじスマイルホール 特別イベント「太極舞」

1日限りの特別プログラム★

太極舞

～ココロもカラダもリフレッシュ～

太極舞ってなに??

太極拳などをベースに情緒あふれる中華風音楽に
合わせて舞うエクササイズ♪
身体と精神のバランスをとる健康法の1つです。

≪効果≫

・ゆっくり動く分体幹力UP!
・足腰など使われていない
筋肉に刺激で筋力UP!
・手足の冷え性 改善!
・血行やリンパの流れの
促進UP!

≪おススメPOINT≫

・無理なく誰でもできる振り付けなので運動が苦手な方
でも参加しやすいプログラム!
・膝や腰に負担なく、高齢者の方も参加しやすい!

■日にち: 12月26日(火)
■時　間: 13:30～14:30 (受付開始:13:15～)
■対　象: 16歳以上
■定　員: 32名　　■料　金: 500円
■持ち物: 飲み物、タオル、室内靴
■講　師: 木村 憂子 先生

予約は
コチラから
⇒⇒

問合せ・予約／指定管理者:(株)ティップネス れんげじスマイルホール 電話:054-641-7715