

# 太極舞

しなやかで  
バランスの良い身体

舞・踊りながら  
心肺機能の強化

## 太極舞とは

情緒あふれる音楽にあわせて  
舞うエクササイズです。  
年齢関係なくどなたでも  
無理なくできるプログラムです。

リンパ、血液、気の流れを良くする  
よどみのない身体作り

# 2月11日(土) 16:00~17:00

申込期間：1月12日(木)10時～1月16日(月)12時 お電話または窓口にて

※講座にご参加いただける方のみ申込開始日より1週間前後にご連絡いたします

対象：女性

参加費：500円

※キャンセル料は開催日前日から全額頂戴します

定員：5名

持ち物：お飲み物、動きやすい服装でお越しください

会場：シリウス3階 多目的室



インストラクター  
篠田 浩子先生

【申込み・お問い合わせ】TEL:046-259-7592

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため  
中止・延期となる場合がございます。ご了承下さい。