

太極舞

— t a i k y o k u m a i —

参加者募集!

2/23(金)・3/9(金)・3/30(金)

各日 14:30~15:30

「太極舞」とは

太極拳や気功、カンフーなどの動きを取り入れたアジアフィットネスです。ゆっくりじっくり自分の体や心に意識をむけて全身の筋肉や関節を動かしながら、足腰や体幹を強化しつつ運動不足も解消していきます。

ゆったりとした動きなので、激しい動きはちょっと・・・という方やシニアの方にもおすすめです。年齢や男女問わず楽しんでいただけます。心静かに、気の舞で心身を整えましょう。

講師：五十嵐 恵美 氏 (JWI 太極舞インストラクター、健康体操指導員)

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

参加費：各500円

定員：12名

持ち物：タオル、シューズ、飲み物、動きやすい服装で来館ください。

※事前予約お願い致します。



～お申込・お問い合わせ～

メディカルフィットネス La Santé
鶴岡市日枝字小真木原88-1
0235(64)8858