

体験会開催

# 太極舞



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。ゆっくりじっくり全身の  
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。  
体を整えたい方におススメです！  
年齢・男女を問わず楽しんでいただけます。

開催日：10/21（日）・11/11（日）

時間：14：00～15：00

参加費：1,080円

持ち物：上履き・水分・タオル

定員：12名  
(申込者3名以上で開講)

講師：五十嵐 恵美先生

JWI 太極舞インストラクター、健康体操指導員



\*\*\* お電話にてお申込みください \*\*\*

お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス La Santé

TEL：0235（64）8858

営業時間 平日：13：00～21：00  
土日祝：10：00～18：00