

太

極

拳

講

座

太極拳を行うことで心身のリフレッシュを図りましょう。  
ゆ〜〜っくりした動きのなかで、呼吸を整えましょう。  
気軽なご参加お待ちしております。



● こんなことが期待できるかも？ ●

- ・ 全身をゆっくり動かすことで血流アップ！
- ・ 心と身体のリラックス効果。
- ・ 消化吸収が改善される??
- ・ 免疫力向上ができるかも??
- ・ 筋力アップの期待が??

講師：近藤操先生

日時：毎週木曜日【月4回程度】10:15-11:15

場所：細江総合体育センター ミーティング室

持ち物：動きやすい服装、飲み物、室内シューズ（底が平らなもの）

受講費：3,200円/月

申込方法：下記申込書にご記入の上、細江総合体育センターの窓口、  
または電話・FAX・メールでお申込み下さい。

お問合せ  
お申込み

細江総合体育センター

指定管理者 東海ビル管理株式会社

〒431-1304  
浜松市北区細江町中川2736番地

TEL/FAX：053-522-1722  
✉：hosoetaiku@birukan.com

下記QRコードからも  
お申しいただけます



キトリ

『太極拳』 受講申込書

年 月 日

住所 〒

フリガナ  
受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先