

太極拳教室

からだの芯から健康に！



お願い	新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。 ①検温して平熱を超える発熱がある場合や体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。 ②マスク着用でお越しください。 ③講習中もマスク着用、距離の確保にご協力ください。	
内容	気持ちを集中させて、深くゆっくりと呼吸を整え、緩やかな曲線運動を繰り返し行います。 内面に働きかける太極拳運動によって、体の芯から健康になりましょう！	
日時	4月・・・ 6日、13日、20日、27日 5月・・・ 11日、18日、25日（※4日休み） 6月・・・ 1日、8日、15日、22日、29日	毎週火曜日 19:00-20:00 全12回
	※荒天等により中止、変更がある場合は、ホームページでお知らせします。	
講師	小西 輝保 (社) 日本武術太極拳連盟公認指導員	
場所	第1研修室	運動強度
対象	中学生以上の男女 ※中高生は保護者要参加	★★★☆☆
定員	20名	難易度
参加料	8,400円(全12回分)	★★☆☆☆
携行品	運動のできる服装、タオル、飲み物	
申込み	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を回避する方法に変更しています。 皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。	
	1) 申込み方法 ・ 3月2日(火) 8:30から先着順に電話または窓口にて受け付けます。 ※初日の受付は電話のみ！ ・ 申込みの際、参加者の氏名・住所・電話番号をお知らせください。 ・ 1人につき1人分の申込みが可能です。	
	2) 支払い方法 ・ 3月23日(火) までに、銀行振込にてお支払いください。 ・ 振込人欄には、教室名(タイキョク)の次に参加者氏名を打ち込んでください。 例：タイキョク コウリュウタロウ	
	山口銀行 光支店 普通口座 6385176 公益財団法人 山口県ひとつくり財団 山口県スポーツ交流村	
	※ご注意 ①振込手数料は参加者のご負担となります。 ②参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。	
問合せ	山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL: 0833-71-1144 e-mail: kouryu@kouryumura.net	
その他	参加者以外の上室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。 定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。 体験料 700円	