やさしい太極拳（楊名時健康太極拳）

太極拳は中国に伝わる健康体操です。
滑らかな動きで全身の筋肉を鍛え、深い呼吸で身体の心も健康に美しく、
それが太極拳です。
体調に合わせて無理なくゆっくりと・・・
心静かに平らかに・・・
生きることは動すること・・

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2	3	4	5	6 ①
7	8 休館	9	10	11	12	13 ①
14	15 休館	16	17	18	19	20 ①
21	22 休館	23	24	25	26	27 ①
28	29	30 休館				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 祝	4 祝 ①
5 祝	6 祝	7 休館	8	9	10	11
12	13 休館	14	15	16	17	18 ①
19	20 休館	21	22	23	24	25 ①
26 休館	27 休館	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館	4	5	6	7	8 ①
9	10 休館	11	12	13	14	15 ①
16	17 休館	18	19	20	21	22 ①
23 30	24 休館	25	26	27	28	29

●日時
土曜日　10:30～12:00
（16歳以上　一般男女）

●受講料
全10回
新規　8,500円
継続　7,500円
単発　1,100円

●持ち物
・運動ができる服装
・運動靴（上履き）
・タオル
・水分（お茶等）

ゆうちょ引き落とし日4月1日（月）

変更・退会3月17日（日）まで

●臨時休館や休講となった場合、下記HPのQRコードにて情報発信しておりますのでご確認ください。

●下記はスクールの日程等の一覧となっております。

●お問い合わせ先：

ドラゴンスポーツセンター: 0748-58-3173

スクール情報

HP

*** 裏面もご覧ください ***