

やさしい太極拳

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・・・
生きることは動かすこと・・・



楊名時太極拳

●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 8,000円
継続 7,000円
単発 1,000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)

R2年度冬期日程表

1月

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

2月

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

3月

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

注意事項

- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて実施いたします。
- お越しになられたらスポーツセンター受付にて、受講証を提出ください。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。

「新型コロナウイルス」

感染拡大防止の為の対応

職員やスクール講師には出勤時に全員検温し体調確認を行います。

風邪や発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、それによりレッスンプログラムの変更、休講が発生する場合がございます。

～スタジオの移動に関して～

ジムのご利用者様との接触を減らすためふれあいプラザから入退場お願いいたします。

ゆうちょ引き落とし日「1月4日(月)」
変更・退会受付「12月20日(日)」まで

【お問い合わせ先】

竜王町総合運動公園内ドラゴンスポーツセンター TEL : 0748-58-3173

スクール情報



HPQRコード



*** 裏面もご覧ください ***

楊名時健康太極拳

やわらかい呼吸とまあるい動き、心と体の調和を目指す。

不調を感じたらすぐにできる気功。

性別年齢に関係なくいつまでもできる太極拳。

●日時

金曜日 11:00～12:15
(16歳以上 一般男女)

●受講料

全10回
新規 7,800円
継続 6,800円
単発 1,000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)

R2年度冬期日程表

1月

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

2月

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

3月

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

注意事項

- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて実施いたします。
- お越しになられたらスポーツセンター受付にて、受講証を提出ください。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。

「新型コロナウイルス」

感染拡大防止の為の対応

職員やスクール講師には出勤時に全員検温し体調確認を行います。

風邪や発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、それによりレッスンプログラムの変更、休講が発生する場合がございます。

～スタジオの移動に関して～

ジムのご利用者様との接触を減らすためふれあいプラザから入退場お願いいたします。

ゆうちょ引き落とし日「1月4日(月)」
変更・退会受付「12月20日(日)」まで

【お問い合わせ先】

竜王町総合運動公園内ドラゴンスポーツセンター TEL: 0748-58-3173

スクール情報



HPQRコード



*** 裏面もご覧ください ***