

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年度秋期日程表

10月

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

11月

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

12月

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

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。

「秋期スクール」受講料ゆうちょ引き落とし日は「9月30日(水)」です。
変更・退会の際は「9月20日(日)」までに受付にてお手続き願います。

「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。

【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



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年度秋期日程表

10月

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

11月

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

12月

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

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。

「秋期スクール」受講料のうち引き落とし日は「9月30日(水)」です。

変更・退会の際は「9月20日(日)」までに受付にてお手続き願います。

「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。

【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

