

よちよち親子のリフレッシュ体操

3月4日・11日・18日・25日

全4回 火曜日



午前10時30分～正午 90分

講師:河辺幸子 健康運動指導士

日本マタニティフィットネス協会

マタニティビクスインストラクター

ベビービクスインストラクター

場所:佐倉市民体育館柔道場

対象:満1歳児～満2歳児と保護者(ご両親での参加歓迎)

定員:20組

※教室開催期間中に満一歳に達するお子さまも対象です。

参加費:全4回分・1組2,000円(保険料含む)

申し込み期限:2月25日まで

電話で・先着順:定員に達しない場合、延長します。

音楽を使ったリズム遊びや、スキップをしながら全身を動かすことで、お子さまのバランス感覚や基礎体力づくりを目指します。また、育児で起こりやすい腰痛、肩こりなど様々なトラブルの予防・解消を図ります。



2013年3月 佐倉市民体育館

鄭子太極拳

やわらかく、しなやかな身体を

3月

6日, 13日, 20日, 27日 木曜日 全4回

鄭子太極拳(ていし・たいきょくけん)とは、120余の動作の楊式太極拳を、37式に簡化した太極拳です。簡易太極拳と言われることもあります。ゆったりとした呼吸と動作で、内臓の強化や集中力のアップ、骨盤底筋を鍛え尿漏れ防止や筋力アップによる姿勢改善、体調の改善を図ります。新陳代謝を活性化し、太りにくい身体を作る効果やアンチエイジング効果もあります。本講座では全37動作のうち、前段の15動作に加え、後段の動作を取り入れていきますが、初心者の方でも参加できる教室です。



2013年11月
佐倉市民体育館

午前10時30分～11時50分 80分 場所:佐倉市民体育館柔道場

講師:田口 功 鄭子太極拳インストラクター

15才より中国武術及び気功を学び始める。

以来30年以上各派中国武術及び気功の研究と修練を重ねる。

鄭子太極拳は台湾出身の高名な老師より個人教授にて学び、指導員認定を受ける。

対象:18歳以上～性別問わず

定員:20名

参加費:全4回分2,000円(保険料含む)

申し込み期限:2月28日まで

電話で・先着順:定員に達しない場合、延長します。

