

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成27年度第3回主催事業

太極拳でアンチエイジング!!

11月2,9,16日 全3回 月曜日



午前10時30分～午前11時40分 70分

太極拳の動きを通じ、内臓を活性化させ、老化を遅らせます。
ゆったりとした動きで、心身共にリラックスさせます。

【太極拳教室：主な内容】

- 第1回：正しい歩形と歩行を身につけましょう “足の動き”
- 第2回：基本動作を身につけましょう “手の動き”
- 第3回：心地よく演じてみましょう “両方の動き”

講師 田口 功 インストラクター
 場所 佐倉市民体育館柔道場
 料金 3回分一括 1,500円 (保険料を含む)
 定員 25名(先着順 電話又は事務室窓口で)
 対象 18歳以上 (性別問わず)
 持物 汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物、素足又はくつ下



田口講師の太極拳教室
佐倉市民体育館剣道場
2013.11 *内容は異なります

申込期限 10月20日(火)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。*電話または窓口にお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

利用者アンケート実施中!! ご意見・ご要望をお聞かせください。

佐倉市民体育館、佐倉市青少年体育館をご利用いただき、誠にありがとうございます。
この度、お客様の声をお聞かせいただきたく、市民体育館、青少年体育館のアンケートを実施しております。
より良い施設となるよう、検討させていただきますので、ご協力の程、よろしくお願いたします。

無記名でご回答いただき、調査の結果は統計的にのみ処理いたしますので、お客様にご迷惑をおかけすることは一切ございません。

期間：平成27年10月1日～11月30日 *両体育館内に用紙、回収箱がございます。

*市民体育館アンケートは、『佐倉市民体育館』検索⇒トップページからWeb回答をご利用いただけます。

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者 (株)オーエンス

申し込み・問い合わせ **佐倉市民体育館 tel.043-486-1041**