太極舞教室

～心地よい音楽で踊りながら
足腰・体幹を鍛えましょう～

太極拳の動きを取り入れたスローテンポの
有酸素運動です。裸足で行います。

日　時：毎週火曜日　11:00～11:50
対　象：成人男女
定　員：先着２５名
参加費：窓口までお問合せください
講　師：加藤 綾子 氏
持ち物：運動できる服装、ヨガマット、水筒
申込み：窓口までお問合せください
お問合せ先：高橋ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ
(0565)80-4729

１回のみ
800 円で体験できます

指定管理者 ホーメックス株式会社