



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：【4月】2日・9日・16日・23日
【5月】7日・14日・21日・28日
火曜日 11:00～11:50

対象：成人男女

定員：先着25名

参加費：6,400円(全8回)

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：3月12日(火)

9:00～窓口または電話にて

お問合せ先：高橋コミュニティセンター

(0565)80-4729

豊田市指定管理者：ホームックス株式会社



1回のみ
800円で
体験できます！