

無理なく楽しみながら踊りましょう！
太極舞(タイチーダンス)に挑戦！

太極舞(タイチーダンス)は、太極拳の呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れ、音楽に合わせて行う誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。

最近運動不足の方、健康のため何か始めたい方、一緒に太極舞に挑戦してみませんか？



講師 とのさき 外崎 かおる 馨 氏(太極舞 JWI 認定インストラクター)

日時 10月27日、11月10日、17日、24日、12月8日、15日、22日、1月12日、19日、26日 金曜日
(午前コース)10:00~11:30

(夜間コース)19:00~20:30 各コース 全10回

場所 幕別町百年記念ホール 音楽実習室

定員 一般 各コース12名(応募者多数の場合は抽選)

受講料 一般 各コース5,000円

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物、運動靴(裸足でも可)

申込締切 10月20日(金)



お申し込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール担当：酒森

TEL (0155) 56-8600

FAX (0155) 56-8602

Mail: info@m100.jp

(カリキュラム)

太極舞音楽 Vol.1 より

- ・ウォーミングアップ1「金」
- ・ウォーミングアップ2「水」
- ・筋力トレーニング「木」
- ・有酸素運動「火」
- ・クールダウン「土」
- ・ストレッチ「陰陽帰依」

以上6パートを組み合わせながら行います。