

体に良い事始めませんか？ 始めよう、太極舞(タイチーダンス)！



太極舞(タイチーダンス)は、太極拳の呼吸法や中国の伝統武術、民族舞踊の要素を取り入れ、趣にあふれた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。

無理をせず、自分のペースでみんなと一緒に楽しみながら太極舞に挑戦してみませんか？

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

日時 5月25日、6月1日、15日、
29日、7月6日、20日、
27日、8月17日、31日、
9月7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 5月18日(金)



前回の講座の様子

(カリキュラム)

太極舞音楽 バリエーション1より

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

以上6パートを組み合わせながら行います。

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