

## 太極舞

太極舞は、太極拳の呼吸法や中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れた中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行うフィットネスエクササイズです。初めての方、高齢者、誰でもが楽しめます♪

心地良い音楽に合わせてゆったり動くのでリラックスもできます。お気軽にご参加ください。

【日時】9/2(土)～10/28(土) 10:30～11:30 ⑧回コース 9/30 休み

【会場】香我美市民館大ホール

【対象】誰でも

【講師】松林 琴乃 さん

【受講料】4,000円/⑧回

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

体験会を行います!!!

【日時】8/12(土) 10:30～11:30

【会場】香我美市民館

【受講料】300円