



部員大募集！ 太極拳クラブ



太極拳は、力を抜いてゆっくり動き、呼吸もゆっくり行うことで、脳と身体をリラックスさせます。準備運動(ストレッチ)からはじめ、しなやかな身体を作り足腰を鍛え、転倒予防に効果的です。ゆったりした動作は初心者、運動が苦手の方でも大丈夫です。講師とベテランコーチが分かりやすく指導します

- ★練習日・・・毎週月曜日 13:00～15:00
 - ★会 場・・・県体育館・市体育館・健康の森体育館・他
 - ★講 師・・・太極拳協会指導員 深谷紀乃江先生・他
 - ★服 装・・・運動の出来る服装(室内履き・タオル・飲み物等、ご用意下さい)
- 【会 費】 ・入会金:1,000円 ・月会費:1,000円



練習
(市体育館)



第40回
学校祭・発表
(教育会館)



連絡先:部長 和久 てる子 080-1016-4546 副部長 名村 隆雄 090-4827-4818

..... (切り取り)

太極拳クラブ申込み書 令和 年 月 日

| | | | | |
|----|------|---|------|-------|
| 期生 | 曜コース | 班 | 学生番号 | 氏名 |
| 住所 | | | | 携帯・電話 |

記入後クラブのトレーボックスにおいれください。