

豊成健康倶楽部

心も身体も清らかに

健康太極拳

新規受講生募集（10月～12月）

9月22日（日）10時～新規受付開始！！



1) 受付期間

◆**継続受付締切日 9月21日（土）まで**

●受付期間中でも定員になりしだい締め切らせて頂きます。

2) 申込方法

●申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接プールの事務所へ申し込んで下さい。

※原則として一度、納めた参加料は返金できません。

健康太極拳の領収書は教室が終了するまで保管して下さい。

※参加人数によっては教室を中止にする場合がございます。

その際は返金を致します。

3) 申込記載事項

●教室名・氏名・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号・健康状態について、申込書の表裏太線の中だけ黒色ボールペンで記入をお願い致します。

4) その他

●特に心臓病・伝染病・その他健康を害している方の参加はご遠慮下さい。

●健康については自己管理し、決して無理はしないで下さい。

なお、開講中の事故については応急処置を行います、それ以上の責任は負いません。

（傷害保険料と消費税は参加料に含まれています）

●天候等によりやむを得ず教室が中止になる場合は豊成温水プールHPにてお知らせ致します。

講師：中林 さつき先生
NPO法人 日本太極拳協会師範
NHK文化センター講師

3期 (10月~12月)

| 教室名 | 曜日/時間 | | クラスポリシー | 対象 | 定員 | 回数・参加料 |
|-----------|-------|-----------------|---|-----------|---------|------------------------------|
| 健康 太極拳 | 木 | 10:30~ 11:45 | 呼吸を整え、柔らかくゆっ くりとした動きの中で頭も 身体もリフレッシュし、年 齢にとらわれることなく、 体力に合わせて気楽に参加 いただけます。初心者の方 も大歓迎です。 | 18歳 以上 | 20 名 | 11回 (週1回) ¥10,285 (税込) |

※教室は裸足で行います。シューズは使用しません。

| | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 | 6回 | 7回 | 8回 | 9回 | 10回 | 11回 |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 太極拳 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 12/26 |



《 準備物 》

66 ● 飲み物 (水・お茶・スポーツドリンク)

- タオル (汗拭き用)
- 運動しやすい服装

