

令和7年度

太極拳教室



●日時：13時30分～15時00分
各期12回（月3回、水曜日）

無料体験できます！
※1回限り

1期

4月～7月

初回：4月9日

2期

8月～11月

初回：8月6日

3期

12月～3月

初回：12月4日

太極拳の魅力・効果をご紹介します！

●会場
海竜スポーツランド

●参加費
各期 9,900円（税込）

●定員 25名
（定員になり次第終了）

●指導者 寺井美智子
（公社）日本武術太極拳連盟
公認太極拳A級指導員

●持ち物
タオル・飲み物・内履き

- 1 足腰の筋肉が強化されます！
→転倒防止効果！
- 2 意識が導く運動により、大腦が活性化されます！
- 3 練習中、血液は筋肉に集中します。終了すると、内臓の動きをととても盛んにします！
- 4 ゆっくりとした動作により脳内にセロトニンという食欲抑制物質が作られ、減量への効果が期待できます！
- 5 心肺機能が増進し、血液性状が良好に保たれる結果、自己防衛免疫能力も増え、病気にかかりにくくなります！

※富山県太極拳連盟HPから引用

◆申込方法：申込書に必要事項をご記入の上、参加費を添えて海竜スポーツランド受付にお申し込みください。各期の詳しい日程はHPをご覧ください。

◆受付開始日 【1期：3月19日～】 【2期：7月2日～】 【3期：11月5日～】

プール・トレーニング・アリーナ（体育館）

海竜スポーツランド TEL.0766-86-8310

射水市海竜町29番地 平日/9:00～21:00 日・祝/9:00～19:00 火曜日休館



ホームページ