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	２ 期	３ 期
４月 ～ ７月	８月 ～ 11月	12月 ～ ３月
初回：４月9日	初回：８月6日	初回：12月4日

●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

太極拳の魅力・効果をご紹介！

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、大脳が活性化されます！

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