

# 太極舞無料体験会

## タイチーダンス

太極舞とは、太極拳をベースにしたダンス調のエクササイズ、音楽にあわせて楽しく無理なく運動、リンパの流れを促進しエネルギーを全身に巡らせることで心身共にアンチエイジング効果が期待できます。



日時 令和6年10月11日(金)

10:00~11:00

場所: 相模原ギオンスタジアム会議室

対象: 18歳以上の方(高校生は除く)

講師: 石村 綾子 氏

参加費: 無 料

定員: 15名(申込順)

申込み: 窓口/電話/Eメール(HPの申込フォーム)/FAXにて、教室名・住所・氏名・(フリガナ)・年齢・電話番号を明記し、スタジアムまでにお申込み下さい。

持ち物: 運動しやすい服装、タオル、ヨガマット、水分補給用の飲料、ゴミ持ち帰り用袋(ゴミは各自持帰る)

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 相模原市南区下溝 4169

TEL 042-777-6088

FAX 042-777-0161

メール [asamizo-stadium@dream.jp](mailto:asamizo-stadium@dream.jp)

HP アドレス <https://a-stadium.jp.org>

広報さがみはら

9/15号掲載

募集開始

9月19日午前8時30分~

