

太極舞

タイチーダンス(3期)

日時 9月12日～11月27日(毎週金曜日)

(9/26、10/3、10/31を除く)

午前9時30分～10時30分

太極舞とは、太極拳をベースにダンス調のエクササイズ音楽に合わせて楽しく無理なく運動ができます。

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。

広報さがみはら 8月15日号掲載

8月19日午前8時30分～募集開始



ホームページ
QRコード



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: 株式会社 nobitel 所属 インストラクター

参加費: 7,000円 (全8回)

定員: 20名

申込: 当スタジアム HP「イベント & 教室」ページよりお申し込み

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

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 HP アドレス <https://a-stadium.jpn.org>