

2024年度 第4期 1~3月 気功・太極拳教室

【らくらく気功体操】

●月曜日 13:00~14:00

【のびのび健康太極拳】

■木曜日 13:00~14:00

場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上

定員：各15名（先着順）

○ふれ一ゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○各レッスン共に、水分補給用ドリンクと汗拭き用タオルと室内シューズをお持ちいただき、運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

開催日程

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4
5	6 ●	7	8	9 ■	10	11
12	13 ●	14 休	15 休	16 ■	17	18
19	20 ●	21	22	23 ■	24	25
26	27 ●	28	29	30 ■	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ●	4	5	6 ■	7	8
9	10 ●	11 ●	12	13 ■	14	15
16	17 ●	18	19	20 ■	21	22
23	24 ●	25	26	27 ■	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ●	4	5	6 ■	7	8
9	10 休	11 休	12 休	13 休	14 休	15 休
16	17 ●	18	19	20 ●	21	22
23/30	24/31 ●	25	26	27 ■	28	29

休=休館日

●らくらく気功体操

【レッスン内容】

呼吸運動、全身運動を行い、自発的に気の流れを向上させられるレッスンです。

【こんな方にお勧め】

- ◆風邪は万病のもと 呼吸法で肺呼吸力を図りたい方
- ◆全身への血行促進による体温上昇効果をしたい方
- ◆集中力を上げたい方
- ◆四季養生学を学び、年間を通じた五臓六腑全体の機能強化を図りたい方

■のびのび健康太極拳

【レッスン内容】

太極拳を通じて、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)の感度アップを図れるレッスンです。

【こんな方にお勧め】

- ◆四肢の体幹を整え、反射・反応力を高めたい方
- ◆記憶力向上を望む方
- ◆表現力を鍛えたい方
- ◆動きながらもリラックス効果を感じたい方

【講師】 成澤正治(なるさわせいじ)

太極拳範士 健身気功講師

中国武術 太極拳 健身気功大会審判員(東京国際武術節)

養生論(陰陽五行説 四季養生学)講師