

**1期
募集**



太極舞

(タイチーダンス)

日時：水曜日 9:30~10:30

料金：全10回 ¥14,040-

期間：2019/5/22 ~ 2019/7/24

場所：芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対象：18歳以上（定員15名）

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物 等



講師：金木 敦子（かねき あつこ）

内容：太極拳の要素を取り入れた、誰もが楽しめる
フィットネスエクササイズです。
呼吸法、筋力トレーニング、心肺トレーニング
ストレッチで構成され、面白さと効果を得られます！

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 Tel.0797-31-8228