

# やさしい太極拳

日 程：① 12月 1日（月）申込締切11月24日必着  
② 3月 2日（月）申込締切2月23日必着  
時 間：13時30分～14時30分  
場 所：スパランド裸・楽・良2階スタジオ  
定 員：各15名 ※超えた場合は抽選  
参 加 料：無料 ※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料  
講 師：金井郁代

太極拳の動きを取り入れ、有酸素運動、ストレッチ、体幹トレーニングを行います。

深い呼吸、ゆっくりとした動きで、転倒予防などに効果的です。



## 申込方法

専用申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接持参されるか、FAX・メールにてお申込ください。

お問合せ・お申込み

スパランド裸・楽・良

891-1102 鹿児島市東侯町1450

TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088

MAIL [kenkouevent@spa-rarara.com](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)