



室蘭市体育館
【太極拳教室】

～ 心も身体もリフレッシュ ～

開催要項

- 1 目的 心身をリラックスさせ、意識で身体の動きをコントロールし、呼吸と組み合わせて動くことにより、健康な身体を維持・向上させることを目的とする。
- 2 主催 一般財団法人 室蘭市スポーツ協会
- 3 協力 室蘭市武術太極拳連盟
- 4 日時 令和3年4月～ 令和4年3月 毎週水曜日
13時00分～15時00分
開講日：4月7日（水）
※祝日及び使用会場が専用使用のときは休講します。
- 5 会場 室蘭市体育館 武道場
- 6 対象 18才以上の男女
- 7 定員 30名
- 8 受講料 1ヶ月 3,000円
※月謝は月初めにお納めください。納入後の返金はしません。
- 9 指導内容 準備運動後、初心者(初級者含む)と経験者に分け、呼吸と組み合わせて、ゆっくり柔らかく身体を動かします。
- 10 指導者 一般財団法人室蘭市スポーツ協会 スポーツ指導員
太極拳指導資格保有者
- 11 申込方法 室蘭市体育館、入江陸上競技場、入江温水プール、げんき館ペトトルに備付の申込書に必要事項を記入の上、**室蘭市体育館**に申込みください。
- 12 申込期間 令和3年3月2日（火）～3月16日（火）
※定員になり次第、締め切ります。
- 13 その他
- ・運動靴、運動着(伸縮性のある服)でご参加ください。
 - ・各自で水分補給物を用意してください。
 - ・任意でスポーツ安全保険に加入できます。
64才以下…1,850円 65才以上…1,200円
(手数料¥220かかります)
 - ・1ヵ月、長期間、休む場合は、前月の教室前までに連絡ください。退会も同様です。
- 14 問合せ先 室蘭市体育館
一般財団法人室蘭市スポーツ協会 生涯スポーツ振興課
〒050-0073 室蘭市宮の森町4-1-43
TEL(0143)44-7521 FAX(0143)43-4744

