

# 太極舞教室

～心地よい音楽で踊りながら  
足腰・体幹を鍛えましょう～

太極拳の動きを取り入れたスローテンポの  
有酸素運動です。裸足で行います。

日 時：【6月】4日・11日・18日・25日  
【7月】2日・9日・16日・23日・  
30日 全9回

火曜日 11:00～11:50

対 象：成人男女

定 員：先着25名

参加費：7,200円

講 師：加藤 綾子 氏

持ち物：運動できる服装、ヨガマット、水筒

申込み：5月15日（水）

9:00～窓口または電話にて

お問合せ先：高橋コミュニティセンター

(0565)80-4729

1回のみ  
800円で  
体験できます！