

# 太極拳(武当 18 式)

指導員：田園調布グリーンコミュニティ

## ◆◆日程・参加料金◆◆

木曜日 7/14.21.28 8/4.18.25 9/1.15.22.29

3か月毎の継続教室 3か月の料金 11,000円(全10回)

※料金は3か月の教室の回数によって異なります。初回体験1回1,100円

※コロナの状況によって自治体からの指示で中止・変更が生じることがございます。ご了承ください。

## ◆◆時間◆◆

10:00~11:00

## ◆◆対象◆◆

16歳以上

## ◆◆定員◆◆

15名

## ◆◆講師紹介◆◆

講師：平井恵美（ひらいえみ）

2006年頃から中国武術を学び始め、数回に渡り「太極拳発祥の地」といわれる中国湖北省武当山にて太極拳や気功を学ぶ。

現在、太極拳講師またセラピストとして『心と身体のリラックス』をテーマに活動している。

## ◆◆持ち物◆◆

動きやすい服装、靴（なるべく底が薄くて平らなもの）、飲み物（講習の途中で数回お水休憩を入れます）、タオル

## ◆◆内容紹介◆◆

武当18式太極拳は優雅で美しい動きが特徴です。ゆっくりとリラックスしながら身体を動かすことで、無理なく身体を支えるインナーマッスルやバランス感覚を養うことができます。じんわりと身体の芯から体が温まり、巡りの良い身体に導きます。



\*...\*...\*...\*...\* **申込みについて** \*...\*...\*...\*...\*

◆6月14日（火）10時～先着順にて申込書にご記入の上、受講料を添えて  
窓口にてお申込みください。

◆こちらの教室は3か月毎に継続する通年教室（4～6月、7～9月、10～12月、  
1～3月）です。継続する場合、3か月ごとに受講料のお支払いをお願いいたします。

例：7～9月の場合

継続確認→継続の場合は次の3か月分（10～12月）の支払い

継続の方には確認後支払期日の紙をお渡しします。

◆納入後は、返金できません。ご了承ください。

安全にスポーツを楽しんでいただくために、

全てのご利用者様にお願いします

★ 館内では、マスク着用の徹底をお願い致します。

★ 換気の為、各部屋ドアや窓を常時開放しております。大きな音や声を出さないよう、  
近隣へのご配慮をお願い致します。

★大きな声でおしゃべりやマスクをつけないなどはご遠慮ください。

★当施設では感染防止対策を行っておりますが、受講期間中、新型コロナウイルスに  
感染又は濃厚接触に当たる方、感染の疑いがある方は事務所までご連絡ください。

※1階ロビーでの長時間滞在などできません。教室終了後は速やかにご退館願います。

ご不便をお掛けしますが、皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

**【東調布公園水泳場】**

〒145-0066 大田区南雪谷 5-13-1  
03-3728-7651 <http://east-chofu.jp>

