

横浜市戸塚スポーツセンター 平成29年度開催当日受付教室

夜の太極舞タイム

先行体験会



講師 ばってい先生

平成29年4月から戸塚スポーツセンターの当日受付教室に「夜の太極舞タイム」が加わります！

新しくスタートする本教室を一足早く体験できる「先行体験会」を下記の時間帯で開催します。

当日は講師によるデモンストレーションとともに、太極舞の動きを一緒に体験して心地よい汗を流しましょう！

太極舞は、気功法・太極拳・中国舞踊をミックスした新しいタイプの超スロー有酸素運動です。ゆっくりとした動きの中にも身体にしっかり負荷をかけ、体幹のバランスを整えます。

日時：平成29年3月28日（火） 21:05～21:55（受付時間 20:35～21:05）

会場：戸塚スポーツセンター 第3体育室

料金：500円 ※当日受付にてお支払いください。

定員：40名（18歳以上、先着順）

※裸足または5本指ソックスでご参加ください。

※先行体験会では動画撮影を行います。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】 横浜市戸塚スポーツセンター
〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町477
電話：045-862-2181

