

令和7年度第4期

1月～3月

／初心者大歓迎！／

やってみよう！

太極拳

～入門・初級コース～

講師 日本武術太極拳連盟
公認指導員 福井 美幸

開講日 【1月7日 1月21日】 【2月4日 2月18日】 【3月4日 3月18日】

料金 全6回 ~~10,000円~~ → **開講記念** 8,000円

単回 1,500円
初回体験 600円

開講日 から利用日をお選びください

時間 9:40 ～ 11:40 (2時間)

持参物 動きやすい服装、室内用シューズ
タオル、飲み物 (任意)

太極拳とは？

ゆったりとした動作で誰でも気軽に取り組める太極拳は、古来より中国で受け継がれてきた武術の1つで、全身の筋力やバランスを鍛え、「気血（きけつ）」の巡りをよくする体への効果と、脳の活性化やリラックス効果などが期待できます。

太極拳は、とくにこんな人におすすめ！

太極拳が支持される理由として、激しい動きや強靱な筋力を必要とせず、誰でも気軽にできることが挙げられるでしょう。無理な動きをしなければ怪我をする心配はほとんどなく、関節に痛みのある人や妊娠中の人など動きが制限されている場合も、無理のない範囲で取り組みます。

●受講の手続き

①

電話で予約

TEL : 088-625-3852

※総合受付窓口でもご予約できます



②

9階総合受付窓口で手続き

開講日の3日前17:00までに申込書と受講料を窓口で納入し申込手続きを完了してください。

※定員に満たない場合は途中入講可



③

講座スタート

※申込手続き後に講座を休む場合は
事前にご連絡ください

- 受講料は消費税込です。**入金後の返金は原則いたしません。**
- キャンセル**される場合は、**開講日の3日前**（休館日の場合はその前日）**17:00までに**ご連絡ください。それ以降は**キャンセル料が発生**いたします。
- 申込人数が少ない場合、講師の事情等により**開講日の延期や中止**する場合がございます。
- 講師の病気やケガ、カリキュラムの都合、自然災害等により、講師の代行や**開講日を変更または休講**する場合がございます。休講の場合は、**補講できない事**もございます。
- 受講されない方の入室はお断りいたします。止むを得ない事情の場合はご相談ください。
- 受講当日は**申込書控え**を受付で提示してから会場へ入室してください。（写真でも可）



TOKUGIN TOMONY PLAZA

徳島県青少年センター

Tokushima Youth Center

申込先

〒770-0831 徳島県徳島市寺島本町西1丁目5番地
アミコビル東館9階

TEL : 088-625-3852 FAX088-625-3856 <https://www.tokuginplaza.com>

【休館日】毎月第4水曜日、12/29～1/3

【開館時間】9:00～21:00／電話10:00～20:00