

健康のために少しでも早起きをして、
会社に行く前、または家事を始める前のちょっとした時間に
体を動かしてリフレッシュしてみませんか？

朝活

太極拳・気功 am7:00~8:00

日時	11月14日(水)	11月28日(水)
	12月12日(水)	12月26日(水)
	1月9日(水)	1月23日(水)
	2月13日(水)	2月27日(水)
	3月13日(水)	3月27日(水)

※途中退室可 ※時間変更の場合は別途ご連絡いたします

場所 田園調布親睦会館 二階広間
大田区田園調布2-20-15

対象 成人
参加費 1回1000円 (別途年間登録料1500円が必要となります)

(5回分の回数券をご購入頂きます。未消化分はプログラム終了後にご返金となります)

持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物



インストラクタープロフィール

山中 理恵(やまなか りえ)

【資格】

WIMA認定ティーチャー

【受賞歴】

世界伝統武術大会 太極拳 銀メダリスト

【コメント】

呼吸や姿勢などを意識しながら太極拳の

動きを通して全身をくまなく動かします。

身体が硬くても大丈夫！

ずっと運動してなくても大丈夫！

どなたでも、すぐに始められるので、ぜひ、お気軽にお越しください。



問合せ
申込み

田園調布グリーンコミュニティ事務局

大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内

☎ 03-6715-6866

✉ info@den-green.com

http://www.den-green.com



一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ

Denenchofu Green Community

© 2014 DENENCHOFU GREEN COMMUNITY