

中国健康体操

れんこうじゅうはっぼう 練功十八法

無料体験教室開催！

練功はラジオ体操、太極拳と並んで三体操として親しまれており、身体各器官の正常な働きを保ち、新陳代謝を高める効果があります。

心地よい曲に乗って、ゆったりと体を動かすといつの間にか筋力が增強されていきます。

ぜひ、この機会に体験してみませんか？

実施日	令和2年2月29日(土) 3月7日(土) ※2回出られなくても、1回のみ参加も可能です
時間	13:00~15:00 ※12:50に多目的室3前に集合
場所	柳泉園グランドパーク2階 多目的室3
対象	18歳以上の方
定員	両日 各20名(事前申し込み 先着順)
受講料	無料
持ち物	室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物

<申し込み方法>

- ・当施設に来て頂き、プール・浴場受付にある申込み用紙と健康チェック表を記入の上、受付へ提出して下さい。電話にて体操教室の予約は出来ません。

※お申込みされてからキャンセルされる場合は、下記連絡先まで電話をお願い致します。

お問い合わせ

柳泉園委託業者 オーディーエー株式会社 080-4431-0293