

太極柔力球 初心者向け講習会のご案内



中国生まれのニュースポーツ・太極柔力球（たいきょくじゅうりょくきゅう）は専用のラケットとボールを使って全身で運動する健康スポーツです。

コロナ禍で自宅にすることが多く、運動不足になりがちですが、「いつでも、どこでも、だれでもできる太極柔力球」を通じて、体力維持とストレスを解消しましょう。

■日 時 **10月24日(日) 13:30～15:00**

■会 場 **駒沢オリンピック公園体育館** 世田谷区駒沢公園 1-1

田園都市線駒沢大学駅徒歩 15 分／恵比寿駅から東急バス用賀行「駒沢公園」下車

■内 容 **楽しく体験、太極柔力球！**

前半は太極柔力球の基本動作をお伝えします。後半はその動作を活用して、音楽に合わせて身体を動かしてみます。いろいろな楽しみ方ができる太極柔力球を体験してください。

初めての方はもちろん、復習したい方、指導を受けたことが無い方はぜひご参加ください。個々のご相談にもお答えしながら丁寧にレクチャーいたします。

■定 員 **15人**

■参加費 **無料** <参加賞があります>

■持ち物 運動着・スポーツシューズ・マスク・飲料水・タオル
ラケットはレンタルします(きちんと消毒いたします)

■申 込 お名前・ご住所・電話番号を明記して、メールまたは F A X お申込ください。

eメール ko16@live.jp **Fax 048-445-0583**

(締切は 10 月 14 日です)

■主催者 一般社団法人 日本太極柔力球協会

豊島区駒込 3-1-3 IJプレイス駒込 A-104 Tel 03-5577-6502

担当:杉本孝一郎 携帯 070-6663-8674 (17:30 以降にお願いします)

太極柔力球がどのようなスポーツか知りたい方は **トリカツ 太極柔力球教室** で検索してください

太極柔力球初心者向け講習会参加申込書 切り取らずこのまま F A X してください

送信先 Fax 048-445-0583

お名前

ご住所

電話番号