

# 太極拳

6月1日(金)

10:00~12:00

三日市市民ホールにて開催

- ◆ 料金:800円 ◆ 定員:15名
- ◆ 申込期限:5月31日(木)まで

レッスン内容 担当:古川先生

- ・太極拳初級者を対象とし、  
32式太極剣を用いてのレッスンや  
基本的な太極拳の動きを行います。
- ・剣をお持ちでない方は、お貸出しもできます。  
剣を使った太極拳。是非、体験してみませんか!?

※お支払いただいた参加費はいかなる理由であれ、返金できません。また、電話でのお申込みはできません。  
前日までにご入金されない場合は、キャンセル扱いとなります。また、定員に達しない場合は開講不可となる場合がございます。

ウェルネスフォレスト三日市

TEL0721-62-1919

# 太極拳 詳細

## 太極剣

太極剣を用いたレッスンを行います。  
持ち方・握り方・振り方など初心者の方でも安心してご参加できます。

## レッスン当日の詳細

日程：6月1日（金） 10：00～12：00

入館可能時間：レッスン開始15分前

場所：三日市市民ホール（ウェルネスフォレスト三日市隣接施設） ※スタジオではございません。

持ち物：運動しやすい服装・運動シューズ（外出用の靴はご遠慮ください）・飲み物

※当日のお着替えはウェルネスフォレスト三日市の更衣室をご利用ください。  
非会員の方は、領収書をご持参ください。

駐車券：駐車券をお持ちの方は、当日に領収書と一緒に他店舗より先にご提示ください。

※参加費をお支払後の返金は致しかねます。  
また、定員に満たない場合はレッスンの開講ができない場合がございます。

-----キリトリ-----

## 太極拳 参加申込書

会員番号

○	○	○	○	○				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

お名前

--

会員以外の方



ご住所

〒
---

ご連絡先お電話番号

--

性別

男	・	女
---	---	---

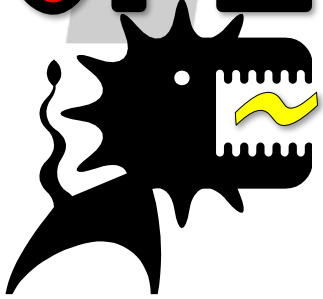
年齢

	才
--	---

河内長野市三日市町32-1  
TEL 0721-62-1919

**ウェルネスフォレスト三日市**

# SPECIAL LESSON



By 小寺R 特別レッスン ~

実施予定日		料金 各¥800			
4月24日 (水)	5月23日 (水)	6月27日 (水)	7月25日 (水)		

① 19:00~19:45 【コアトレ】

② 20:00~20:45 【格闘技】

**誰でも参加OK!!**

**どちらかでもOK!!**

**開催場所:三日市市民ホール**

申込は前日までとなります。

開催人数が達しない場合は、開催できない場合がございます。

# SPECIAL LESSON 詳細

## コア（体幹）トレーニング

19：00～19：45

コア(体幹)を鍛えることにより姿勢改善や肩こり・腰痛予防に効果的です。  
家庭でもできる内容となるので、家庭で行えばさらに効果増となります。

## 格闘技エクササイズ

20：00～20：45

格闘技を用いたレッスンとなります。初心者の方でも参加可能です。  
日頃の運動不足を解消しませんか！？

### レッスン当日の詳細

入館可能時間：レッスン開始15分前

**場所：三日市市民ホール（ウェルネスフォレスト三日市隣接施設） ※スタジオではございません。**

持ち物：運動しやすい服装・運動シューズ（外出用の靴はご遠慮ください）・飲み物・タオル

※当日のお着替えはウェルネスフォレスト三日市の更衣室をご利用ください。  
非会員の方は、領収書をご持参ください。

駐車券：駐車券をお持ちの方は、当日に領収書と一緒に**他店舗より先**にご提示ください。

※参加費をお支払後の返金は致しかねます。  
また、定員に満たない場合はレッスンの開講ができない場合がございます。

-----キリトリ-----

# SPECIAL LESSON 参加申込書

会員番号

○	○	○	○	○				
---	---	---	---	---	--	--	--	--

会員以外の方

お名前

	年齢
	才

ご住所

〒

ご連絡先お電話番号

--

性別

男 ・ 女

※希望するレッスンに☑をつけてください。

コアトレーニング

19:00

～

19:45

参加費：800円

格闘技エクササイズ

20:00

～

20:45

参加費：800円

日程：

合計金額

複数の日程でも可。（料金はまとめてお支払いください）