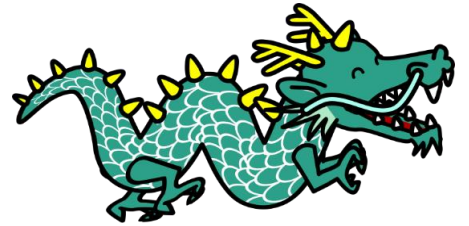




参加者大募集!!

- 本格的に太極拳を教わりたい!!
- 剣を使って、楽しく太極拳をしたい!!
- 基本から剣を教えてください!!



など... 少しでも興味を持ったら参加してみませんか!!

レッスン内容

中級者を対象とした、2時間レッスンとなります。
当レッスンは32式太極剣のレッスンを行います。
また、お持ちでない方もお貸出しすることが可能です。

◆日時: 1月25日(木)

◆時間: 10:00~12:00

◆申込期限: 1月24日(水)まで

◆定員: 15名

◆料金: 800円

◆開催場所: 三日市市民ホール (ウェルネスフォレスト三日市隣接)

レッスン担当

丹下IR

申込用紙は裏面にございます。切り取ってフロントまでお持ちください。



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：1月25日（木） 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

小寺IR 1.31(Wed)

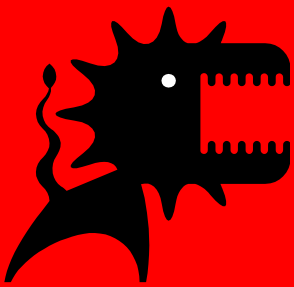
SPECIAL LESSON

①19:00～19:45

コアトレーニング

②20:00～20:45

格闘技エクササイズ



料金:各800円

場所:三日市市民ホール

申込:1.30(Tue)まで

申込用紙は裏面となっております。
切り取ってフロントまでお持ちください。



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 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	会員 以外 の方	ご住所 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
お名前 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>		ご連絡先お電話番号 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
年齢 <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>		性別 <input type="checkbox"/> 男 ・ <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/>	参加費：800円
格闘技エクササイズ	20:00	～	20:45	<input type="checkbox"/>	参加費：800円

合計金額