

各位

公益社団法人仙台北法人会女性部会
部会長 小泉知加子
研修委員長 佐々木美和子

センスアップセミナー開催のご案内

～はじめての太極拳講座～

日時 令和5年7月20日(木)14:00~15:00

場所 ホテル白萩 2階 けやきの間 **定員** 20名
仙台市青葉区錦町2丁目2-19 TEL022-265-3411 (無料駐車場)

持ち物 飲み物(水分補給)

会場2階に自販機あります



会費

おひとり様

3,000円当日受付

服装

体操ができる服装

今回は裸足で参加をオススメしています。

抵抗のある方は、底が薄い靴や靴下を

をはいても結構です。

(ヨガマット持参も可能)

申込締切

令和5年7月10日(月)

★定員に達した場合受付終了



■心も体も豊かに生きる

ようめいじたいきよくけん
楊名時太極拳



講師：フィットネスマスター J
楊名時太極拳 師範
菊田純子じゆんこさん

師家・楊名時によって日本式に作られ、日本で最も早い時期から普及された太極拳です。ゆったりとした動きと呼吸が特徴で初心者でも取り組みやすいプログラムです。

「比べない、競わない」ことを大切にしているため、自分自身が成長していく喜びや楽しさを感じられる、健康法です。

日頃のストレス解消に、運動不足改善に、

気分転換に、ぜひご参加ください♪

【お問い合わせ先】公益社団法人仙台北法人会女性部会 事務局

〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町二丁目3-22 仙台ビルディング6階
TEL 022-263-0151 | FAX 022-268-0205 | メール info@kitaho.or.jp

FAX 022-268-0205

仙台北法人会女性部会『センスアップセミナー』参加申込書

2023年7月20日(木) 14~15時

【事業所名】

ふりがな

TEL

【連絡先】FAX

ふりがな

【参加者名】

①

②

【Qあなたのカラダのお悩みは何ですか？】