



令和5年度 西城温水プール「水夢」

初心者歓迎

# 太極舞 & ヨガ教室開催

～太極舞とヨガで身体を綺麗に引き締める～



太極舞は中国武術や太極拳などを合わせ、趣ある音楽に合わせて舞うプログラムで、  
ヨガはポーズ（姿勢）や呼吸により心身のバランスを整えます。

初体験や中高年者の方など誰でも始められ、心地よい汗を流すことができます。  
専門インストラクターが楽しく健康維持や増進にも役立つメニューを丁寧に指導します。

【開催日】 8月2日・16日、9月6日・20日、10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日

原則、第1・3水曜日の午後7：00～7：45に開催

1回の受講でもOK！毎回、予約に空きがある場合は開催当日の申し込みも受け付けます。

【内 容】 受 付 午後6：30～  
講 座 午後7：00～7：45

【会 場】 庄原市西城温水プール「水夢」 2階 フィットネススタジオ  
— 庄原市西城町大佐729番地1 —

【講 師】 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員  
A F F A認定インストラクター 浅原 加恵 氏



【受講対象者および参加費】 ・先着10名（定員になり次第、締め切らせていただきます）

高校生以上 520円（毎回）／1人

【準備物】 ・トレーニングウェアなど運動しやすい服装  
（飲み物・タオルは各自で用意してください。  
ベルト着用ズボンは適しません。）

## ◆庄原市西城温水プール「水夢」◆ <位置図>

【問合せ・申し込みについて】

- ・庄原市教育委員会教育部西城教育室教育係  
電話：（0824）82-2121  
FAX：（0824）82-2083  
E-mail：soumu-sai@city.shobara.lg.jp
- ・庄原市西城温水プール「水夢」  
（庄原市西城町大佐729-1）  
電話：（0824）82-2446  
（水夢の受付は午後1時～7時 月曜日休館日）

