

太極柔力球

太極柔力球とは…太極拳と球技の要素を融合させた中国生まれのニュースポーツで、ラケットとボールを操りゆっくりとした動作で、全身の血行促進、足腰の筋力アップ、肩こり解消、バランス力の向上などが期待できる運動です。

日 時 11月8・15・22日（水）10：00～11：00

12月6・13・20日（水）10：00～11：00

会 場 上田城跡公園体育館 剣道場

対 象 どなたでも

講 師 陳 瑞琦（チン ズイキ）太極柔力球コーチ・中国一級社会体育指導員

料 金 700 円/回 （会員は 500 円券で参加可）

持ち物 飲料・タオル・滑り止めソックスカバー等



道具を使い全身運動をします（用具貸出可）



お申込み・お問い合わせ



NPO 法人クラブ USC

〒386-0027 上田市常磐城一丁目1番30号

上田城跡公園第二体育館内

TEL/FAX 0268-26-5320

URL:<http://www.club-usc.com>

受付 平日 10:00～16:00 土日祝定休