リラックスTAI CHI
短期スクール
講師:rinco

Instractor`s Message

心身ともにリラックスをさせ、深い呼吸とともにゆっくりと動く太極拳です。
108式太極拳の所作を基本にエクササイズを考えた「リラックスTAI CHI 」は
基本の呼吸と太極拳へ繋がる動きを、誰でも簡単にできるプログラムに
なっております。
10回のメニューで太極拳の基本を学べるまでのコースです。太極拳が初めての方、
身体がかたい方、運動が苦手な方でも安心してご受講頂けます。
デトックスや筋力,免疫UP効果,体質改善へもつなげることが期待できますので
ご自分の体のメンテナンスのためにも是非ご体験ください！！

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

スクール開催日
休館日

【実施期間】2021年9月17日(金)～2021年12月17日(金) 15:30～16:30 全10回

【練習場所】 ジェクサー上野店　　Studio TRUSS

【参加料金】会員￥19,800円(税込)　ビジター￥25,300(税込)

【定員】12名（最低遂行人数3名）

【申し込み方法】～2021年9月14日(火)フロントにて(先着順)

【入金】当日レッスン前までにフロントにてお支払下さい。
その際に受講票をお渡し致します。

※電話受付不可。
※開催決定後（9月15日以降）のキャンセルは出来ませんので予めご了承下さい。
※2名以下（中止）の場合は9月15日(火)にご連絡致します。
※振り替え・日割りはございません
※スクールが利用時間外の会員種別の方及びビジターの方の場合、スクール前30分、スクール後60分は
スパ、ロッカーエリアのみ利用であれば施設利用料なしでご受講いただけます。
※来館前には体温測定をお願いいたします。37.5℃以上の方のご来館はご遠慮頂きます。
※入館時には手指消毒をお願いいたします。
※館内ご利用中はレッスン中も含めマスクの着用をお願いいたします。