

早朝健康プログラム

《太極舞＝タイチーダンス》



～太極舞～

太極舞（タイチーダンス）は、太極拳のゆったりした動きと呼吸法を取り入れたフィットネスエクササイズです。

古典的な雰囲気漂う音楽に合わせてあらゆる筋肉を鍛え、また使った筋肉をストレッチすることで心も癒し、リラックスさせる効果も期待できます。

インストラクター

おだんご&ひげぞー

2025年

6月8日, 6月22日(日)

7:30～8:15 (約45分)

会場／ 高松国分寺ホール 正面玄関前

*雨天の場合は、ホールロビーで行います

参加無料

申し込み不要
直接ご来場ください

いくつになっても動ける
身体づくり！
何かのきっかけづくり！



音楽に合わせて楽しく♪
老若男女どなたでも♪
早朝に気持ちよく♪
かわいいポーズも♪



主催:高松国分寺ホール指定管理者

(日本管財・JTBコミュニケーションデザイン共同事業体)

住所: 〒769-0104 高松市国分寺町新名430番地

TEL: 087-875-0162

MAIL: info@kokubunji-hall.jp

【お問い合わせ】

☎087-875-0162

受付時間/9:00～17:00 休館日/月曜日

ホール各SNS
おまとめ二次元コード

