

ゆる体操特別講座

内転筋

体をゆるめ、センターを通すための最も大切な装置「内転筋軸」を鍛えよう！

【実施要項】

日時：2024年5月6日(月・祝)

13:15～14:45 (受付15分前～)

場所：TAC 5階スタジオ

講師：かすだ あきお

参加費：同好会会員 無料／会員以外300円 (当日集金)

※正会員の方は入場料、準会員の方は時間外利用料

1,700円が別途発生いたします。

定員：30名

申込：4月17日(水)から申込み開始

• Web：9:00～

TACHP >> <https://tac-net.info/>

(QRコードまたはTACホームページ専用バナーよりログイン)

• 窓口：9:30～

• 電話：13:00～



なんだか難しそう！

「ダラーッ」とすれば上手くいくさ。
ゆる体操だよ。



*お誘い合わせの上、皆様のご参加お待ちしております。

*終了後、懇親会を予定しておりますのでふるってご参加下さい。

TAC ゆる同好会 主催