



## 冬の講座開催



太極拳は身体をほぐす柔軟体操、ストレッチとしての効果があります。ゆっくりと身体を動かすことで、体幹、全身持久力、バランス能力など、たくさんの運動効果を得ることができる運動です！



### 講師

美間 芳正 先生 【日本武術太極拳連盟公認指導員】

### 日程

① 2月 8日 ② 2月15日 ③ 2月22日  
④ 3月 1日 ⑤ 3月 8日 ⑥ 3月15日  
毎週火曜日 全6回 14:00~16:00

### 場所

やまぐち富士商ドーム 3階 コミュニティールーム

### 料金

4,000円



### 申込期間

令和4年1月4日(火)~2月7日(月)

### 申込方法

電話・来園にてお申し込みください ☎0836-65-6903

# きらら太極拳教室

はじめての方にはわかりやすく、

経験者の方はより深く

