

全8回コース

はじめての方には分かりやすく、経験者の方はより深く

# きらら太極拳教室

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！  
また、姿勢の改善と深い呼吸にも良い効果が！



心も身体もすっきり

## 日程

令和5年

- ①4月4日    ②4月11日    ③4月18日    ④4月25日  
⑤5月9日    ⑥5月16日    ⑦5月23日    ⑧5月30日  
毎週火曜日 全8回    14:00~16:00

## 講師

美間 芳正 先生 【日本武術太極拳連盟公認指導員】

## 料金

6,400円

## 募集期間

令和5年3月13日(月)~4月3日(月)

## 申込方法

電話・来園にてお申し込みください  
☎0836-65-6903

## その他

- ・定員15名
- ・妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください
- ・常時換気を行うため調節のしやすい服装でお越しください

## 場所

日によって開催場所が異なるためご注意ください！

コミュニティルーム：4月4日、11日

休憩棟：4月18日、25日、5月9日、16日、23日、30日

