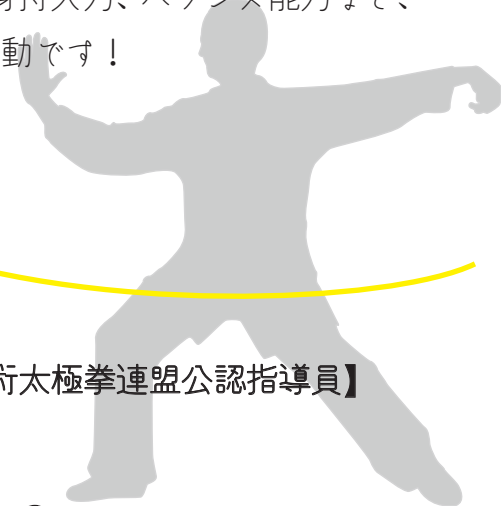


＼全6回のコースです！



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！
初心者の方も大歓迎です！



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 6月20日 ② 6月27日 ③ 7月4日
④ 7月11日 ⑤ 7月25日 ⑥ 8月1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

4,800円

申込期間

令和5年5月23日(火)~6月19日(月)

申込方法

電話・来園にてお申し込みください ☎0836-65-6903

定員

15名 ※定員になり次第締め切ります

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