

＼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！

きらら 太極拳教室

日程

令和5年

① 11月14日 ② 11月21日 ③ 11月28日
④ 12月5日 ⑤ 12月12日 ⑥ 12月19日

毎週火曜日 全6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】

場所

やまぐち富士商ドーム内 3階 コミュニティールーム

料金

4,800円

募集期間

令和5年10月24日(火)～11月13日(月)

※定員に達し次第締め切ります。

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

※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください