

# きらら太極拳教室

＼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！

## 日程

令和8年

① 2月10日 ② 2月17日 ③ 2月24日

④ 3月3日 ⑤ 3月10日 ⑥ 3月17日

火曜日 全6回 14:00～16:00

## 講師

美間 芳正 先生

## 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

6,000 円（税込）

## 募集期間

令和8年1月20日(火)～令和8年2月9日(月)

※定員に達し次第締め切ります。

## 申込方法

電話・来園・申し込みフォームにてお申し込みください

※定員 15 名

※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください