

＼全6回のコースです！



# 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

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

## 日程

① 6月9日    ② 6月16日    ③ 6月23日  
④ 6月30日    ⑤ 7月7日    ⑥ 7月14日

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

## 申込期間

令和8年5月12日（火）～6月8日（月）

## 申込方法

電話・来園もしくは申し込みフォームにてお申し込みください

## 料金

6,000円

## その他

- ・定員15名 ※定員になり次第締め切ります
- ・妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください