

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！

日程

令和7年

① 10月 7日 ② 10月14日 ③ 10月21日
④ 10月28日 ⑤ 11月18日 ⑥ 11月25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

募集期間

令和7年9月2日(火)~10月6日(月)

※定員になり次第締め切ります

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