

＼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

① 令和7年12月9日 ② 12月16日 ③ 12月23日
④ 令和8年1月6日 ⑤ 1月13日 ⑥ 1月20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7年11月18日(火)～12月8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