

／全6回コース／

はじめての方には分かりやすく、経験者の方はより深く

# 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！  
また、姿勢の改善と深い呼吸にも良い効果が！



心も身体もすっきり

## 日程

令和6年

- ①4月16日    ②4月23日    ③4月30日  
④5月14日    ⑤5月21日    ⑥5月28日  
火曜日 全6回    14:00～16:00

## 講師

美間 芳正 先生

## 募集期間

令和6年3月11日(月)～4月15日(月)  
※定員に達し次第締め切ります。

## その他

- ・定員15名
- ・妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください

## 料金

4,800円

## 申込方法

電話・来園にてお申し込みください  
☎ 0836-65-6903