

＼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 7月29日 ② 8月5日 ③ 8月12日
④ 8月26日 ⑤ 9月2日 ⑥ 9月9日

毎週火曜日 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7年7月1日（火）～7月28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