

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

令和8年

日程

①4月14日 ②4月21日 ③4月28日  
④5月12日 ⑤5月19日 ⑥5月26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8年3月17日(火)~4月13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

6,000円(税込)

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  
☎0836-65-6903