

# 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8年

① 8月18日 ② 8月25日 ③ 9月 1日  
④ 9月 8日 ⑤ 9月15日 ⑥ 9月29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8年7月21日(火)~8月17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

