

＼全6回のコースです！／



太極拳はそのゆっくりとした独特の動きが、足腰を鍛え、呼吸を整え、バランス能力や免疫力アップなど、たくさんの運動効果が詰まっています！
前半はストレッチでじっくり体をほぐし、後半から太極拳の動きを練習しますので、体力に自信がない方も無理なく参加できます。

きらら太極拳教室

日程

① 令和8年10月20日 ② 10月27日 ③ 11月10日
④ 令和8年11月17日 ⑤ 11月24日 ⑥ 12月1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9月29日(火)～10月19日(月)
※定員に達し次第締め切ります

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
※定員 15 名
※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください