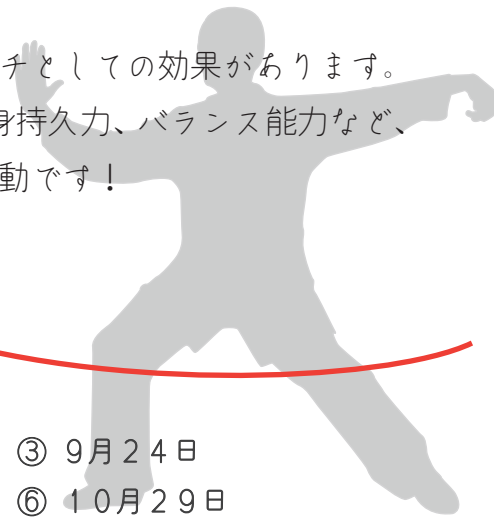




太極拳は身体をほぐす柔軟体操、ストレッチとしての効果があります。ゆっくりと身体を動かすことで、体幹、全身持久力、バランス能力など、たくさんの運動効果を得ることができる運動です！



きらら太極拳教室



令和6年

日程

① 9月3日 ② 9月10日 ③ 9月24日
④ 10月1日 ⑤ 10月22日 ⑥ 10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

4,800円

募集期間

令和6年8月13日(火)~9月2日(月)
※定員になり次第締め切ります

申込方法

電話・来園にてお申し込みください ☎0836-65-6903
※定員15名
※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください

