

＼全6回のコースです！／



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7年

日程

① 1月21日 ② 1月28日 ③ 2月4日
④ 2月18日 ⑤ 2月25日 ⑥ 3月4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7年1月4日(土)～令和7年1月20日(月)
※定員に達し次第締め切ります。

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（申し込み状況に応じて中止する場合があります）
※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください