

＼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6年

## 日程

① 11月12日 ② 11月19日 ③ 12月3日  
④ 12月10日 ⑤ 12月17日 ⑥ 12月24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10月29日(火)～11月11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  
※妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください