

全6回コース

はじめての方には分かりやすく、経験者の方はより深く

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！
また、姿勢の改善と深い呼吸にも良い効果が！



令和7年

日程

①5月20日 ②5月27日 ③6月10日
④6月17日 ⑤6月24日 ⑥7月1日
火曜日 全6回 14:00~16:00

講師

美間 芳正 先生

募集
期間

令和7年3月24日(月)~5月19日(月)
※定員に達し次第締め切ります。

その他

- ・定員15名
- ・妊娠、怪我をされている方はご遠慮ください

料金

6,000円

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
☎0836-65-6903