

はじめて太極拳

事前申込みクラス（初心者クラス）

・転倒予防、心肺機能向上、リラックス効果が得られます。

・太極拳は老若男女問わず生涯スポーツとして広く支持されています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→太極拳の基本動作の習得



日程	10月	11月	曜日
	5・12・26	2・9・16・23・30	土曜日
時間	15:00～16:00（60分間）		
場所	西楽園 2F会議室2・3（施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります）		
定員	25名（事前申し込み制）		
料金	全8回 2400円（事前払い）※教室前または終了後60分以上ご利用の場合別途施設入館料がかかります。		
受付	往復ハガキでのお申し込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。9/14(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください		
備考	運動のできる服装をご用意ください。		
	事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		

簡化24式太極拳

事前申込みクラス (中級クラス)

・転倒予防、心肺機能向上、リラックス効果が得られます。

・太極拳は老若男女問わず生涯スポーツとして広く支持されています。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の習得



日程	10月	11月	曜日
	5・12・26	2・9・16・23・30	土曜日
時間	16:20～17:30(70分間)		
場所	西楽園 2F会議室2・3(施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)		
定員	25名 (事前申し込み制)		
料金	全8回 2400円(事前払い)※教室前または終了後60分以上ご利用の場合別途施設入館料がかかります。		
受付	往復ハガキでのお申し込みになります。定員を超えた場合は抽選となります。9/14(土)必着 ※詳細は裏面をご覧ください		
備考	運動のできる服装をご用意ください。		
	事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		