

12・1月限定

土曜日開催

当日申込みクラス

簡化24式太極拳

ゆっくりとした太極拳の動きに、ゆったりとした呼吸
をつけるととても気持ちが良いです!

アンチエイジングに是非、太極拳をはじめてみませんか?

太極拳の動作は足腰の筋力・バランス力を
維持・向上し、リラックス効果も得られます。



ウォーミングアップでは、ストレッチと練功18法
(中国式気功体操)を行います。
柔軟性向上・気血促進しましょう!



日程	12月	1月	曜日
	14・21	11・18・25	土曜日
時間	15:30~16:30		
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 (当日申し込み制)		
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
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。		