

土曜日
開催

当日申込

はじめての 簡化24式太極拳

太極拳は気血の流れを促進し、五臓六腑機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ちます。
また、ゆっくりとした動作や体重移動は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒予防に大きな力を発揮するといわれています。

★マスクの着用については個人の判断に委ねます。

★動きやすい服装でご参加ください。

★室内用シューズをお持ちください。

担当：舟木



日程	8月19・26日	9月2・9・30日
時間	11:00~12:00 (60分間)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	1回 500円 (当日申込み) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、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。	
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 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。	