

あおぞら太極拳教室（屋外で行います！）

当日
申込み

24式太極拳



ウォーミングアップで全身の気血を促進した後は、簡化24式太極拳を行います。太極拳は足腰の筋力維持、バランスの向上、リラックス効果も期待できます。

担当：舟木

内容：ストレッチ→気功体操（練功18法）→24太極拳

★マスクの着用・ソーシャルディスタンスにご協力をお願いします★

雨天中止となる場合、当日の朝9時までにホームページにて「中止のお知らせ」のご連絡をします。お電話でのお問い合わせは朝9時以降受付いたします。

健康福祉センター西楽園 ☎048-624-0486

西楽園ホームページQRコード



日程	10月5・12・19・26日	毎週火曜日
時間	11：00～12：00（60分間）	
場所	西楽園 グラウンドゴルフ場（屋外）	
定員	15名（先着順） 18歳以上の方（高校生は除く）	
料金	1回 500円（当日申込みクラス） 教室料金で施設もご利用いただけます。（別途料金なし）	
受付	西楽園 事務所窓口にて当日の開館（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	タオル・飲み物、動きやすい服装、シューズでご参加ください。	
備考	他の方の代理手続きや、電話申込みは出来ません。 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。 雨天中止となります。開催の有無は各自ご確認ください。	