

火曜日開催

当日申込

# 簡化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。 内容：ストレッチ→気功体操(練功18法)→24太極拳

★動きやすい服装でご参加ください。

- ・マスクの着用を(教室中を含む)必ずお願いします。
- ・手指消毒にご協力ください。
- ・換気の為、定期的または常時、窓や扉を開けます。必要な方は上着等お持ちください。
- ・他の方と十分な間隔の確保を(1~2m)

担当：舟木



日程	11月2・9・16・23・30日(火曜)
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) 教室料金で施設もご利用いただけます。
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	マスク・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。