

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 | 4月1・15・29日 | 5月6・13・27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。 | |