

当日教室

土曜日開催

簡化24式太極拳

太極拳の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。

～教室の流れ～

ストレッチ→気功体操→簡化24式太極拳の習得

担当：舟木



日程	1月11. 18. 25日
時間	11：30～12：30（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（当日支払い）※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。