

当日教室

土曜日開催 〈上・中級クラス〉

32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
→32式太極拳

担当：舟木



日程	12月13. 20日	1月10. 17. 24日
時間	12 : 45～13 : 45 (60分間)	
場所	西楽園 2階 会議室2.3	
定員	20名 (先着順) 高校生以上の方	
料金	1回 600円 (当日支払い) ※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。	