

土曜日開催

事前申込

はじめて太極拳

★2・3月開催★事前申込み教室です

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→太極拳の基本動作の習得



担当：舟木

日程	2月7. 14. 21. 28日	3月7. 14. 21. 28日
時間	10：30～11：20（50分間）	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 高校生以上	
料金	全8回 4800円（事前払い） ※別途施設入館料がかかります。	
受付	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 ※窓口申込みの方は返信用のハガキ1枚をご用意ください。 定員を超えた場合は抽選となります。 1/14（水）必着	
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。	