

土曜日開催

事前教室

はじめて太極拳

★2・3月開催★事前申込教室です
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1・8・15・22日	3月1・8・15・22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 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	全8回 4000円 (事前支払い) ※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	往復ハガキまたは直接窓口でのお申込みになります。 定員を超えた場合は抽選となります。1/15(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。	