

／ 初 め て の 夏 開 催 ／



# きらら きらら 太極拳教室

はじめての方にはわかりやすく、  
経験者の方はより深く



太極拳は身体をほぐす柔軟体操、ストレッチとしての効果があります。  
ゆっくりと身体を動かすことで、体幹、全身持久力、バランス能力など、  
たくさんの運動効果を得ることができる運動です！  
初心者の方も大歓迎です！



## 講師

美間 芳正 先生 【日本武術太極拳連盟公認指導員】

## 日程

① 7月 5日 ② 7月12日 ③ 7月26日  
④ 8月 2日 ⑤ 8月 9日 ⑥ 8月16日  
毎週火曜日 全6回 14:00~16:00

## 場所

やまぐち富士商ドーム 3階 コミュニティールーム

## 料金

4,000円

## 申込期間

令和4年6月2日(木)~7月4日(月)

## 申込方法

電話・来園にてお申し込みください ☎0836-65-6903

