



はじめての 太極拳 教室



開講中の講座が見学できます。(9/4. 11 実施)

お気軽にお問い合わせください!

太極拳は、中国で生まれた武術の形をゆっくりと取っていく全身運動です。
年齢に関係なく、一生続けられるスポーツとして大変人気です。
運動は苦手な方、体力に自信のない方でも大丈夫。
呼吸と動きで体を整える気持ちよさを味わって下さい。



日時：10月2日、16日、23日
11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日、18日
(予備日：12月25日) 全10回
全て月曜日 14時30分～16時

会場：住吉区民センター 大ホール
費用：5,000円(全10回分)
定員：40名(要事前申し込み・先着順)
講師：澤本 薫



(日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員)

申し込み：9月11日(月)11時より

(翌12日よりFAX・メールでも申し込み受付。来館以外のお申し込みの方は区民センターHPをご覧ください)

開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。

申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。

動きやすい服装と運動靴でご参加ください。(更衣室あります)