スポみど

# 大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 月曜日

# からだイキイキ 太極拳

## ▼どんな教室…？

ゆっくり呼吸をしながら身体を動かします。
続けていくうちに筋力や体力がUPし、バランス感覚も磨くことができます。
さらに深い呼吸を繰り返すことで身体も心もリラックスできます。

**講師プロフィール**

武隈　美栄子
-Mieko Takekuma-

日本武術太極拳連盟
太極拳技能検定３級
公認太極拳A級指導員

| | |
|---|---|
| 曜　日 | 月曜日 |
| 時　間 | 10:00 ～ 11:00 |
| 場　所 | 多目的室（大） |
| 定　員 | 20名 |
| 参加費 | 5,300円／10回 |

## 第4期 教室開催日

…開催日

**12 December**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

**1 January**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**2 Febrary**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

**3 March**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

※年末年始(12/29～1/3)まで休館のため全教室休講となります。

## お申し込み方法

**継続の方は…** 現在受講中の方については、第3期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。
※参加料につきましては、第4期初回参加時までにお支払いください。

**新規の方は…** お問い合わせください。
※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。

大東市立市民体育館
スポーツ教室

**大東市立市民体育館**　**072-871-3201**

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団