



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。



日時	月曜日 10:00 ~ 11:00
場所・定員	多目的室(大) ・ 20名
参加費	5,300円/10回
持ち物	動きやすい服装 ・ 汗ふきタオル 飲み物 ・ 体育館シューズ

担当講師
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

第3期 教室開催日 … 開催日 … 更新日

11 2020	12 2020	1 2021
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30 31

お申し込み方法

継続の方は… 毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
 ※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。

新規の方は… 窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)



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