



# 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 4段  
 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 2021	12 2021	1 2022	2 2022
日 月 火 水 木 金 土	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	1 2 3 4	1	1 2 3 4 5
7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	27 28
		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

個人情報の利用目的について

入会時に氏名・住所等の個人情報を取得させていただきますが、これらの情報は厳重に管理し、当施設の運営または運営に付随する業務以外の目的には利用いたしません。

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団