

※お一人、1講座1回限り



いきいき
太極拳

初めての方にも準備運動から丁寧に指導します。運動が苦手な方もどうぞ。
ゆったりとした呼吸で内臓の働きを整え、若さと健康を保ちましょう。

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月			24日	31日	
2月	7日	14日		28日	
3月	6日	13日		27日	

開講日時 毎週水曜日 14:00～15:30

講師 中野 千代子
大阪太極拳協会指導員受講料 11,440 円(税込) 8回分
1・2・3月

持ち物 運動しやすい服装・飲み物

1/6(金)～1/17(水)は、空調工事のため閉館致します。

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★

※お一人、1講座1回限り



いきいき
太極拳

初めての方にも準備運動から丁寧に指導します。運動が苦手な方もどうぞ。
ゆったりとした呼吸で内臓の働きを整え、若さと健康を保ちましょう。

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	3日	10日	17日		
5月			15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日	

開講日時 毎週水曜日 14:00～15:30

講師 中野 千代子
大阪太極拳協会指導員受講料 14,300 円(税込) 10回分
4・5・6月

持ち物 運動しやすい服装・飲み物

※4/24～5/10はKAJIMA彫刻展開催の為、アカデミー講座は休講します。

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★