



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
7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6日		20日	27日	
9月	3日	10日	17日	24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 19,800 円(税込) 12 回分
7・8・9月 (3ヵ月)

持ち物 運動しやすい服装・飲み物

夏季休館日：8/11(月)～15(金)

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