

新

コース型教室

太極拳



開催曜日	水曜日（祝日は除く）
時間	11:45～12:45
金額	17,160円（税込）全13回
対象	16歳以上
定員	22名
場所	大宮前体育館武道場
持ち物	運動着（ジーンズなどのご遠慮いただいております） 汗拭きタオル 飲み物
内容	中国古来の武術をもとにゆっくりとした動きで呼吸を整え 健康増進につなげます
受付開始	6月4日（金）9:00～ 1F受付

お電話では受付できませんのでご了承ください。

講師 杉並区太極拳連盟

柔かい動きと深い呼吸で心と体を整える太極拳です。

（公社）日本武術太極拳連盟の内容に沿って正しく指導します。

大宮前体育館