

ラスタホール

太極拳講座

春

古くから生活に取り入れられている「心とからだの知恵ある健康法」

内容・カリキュラム

ゆったりとした動き、深い呼吸。太極拳は、ストレスの解消、心肺機能の向上や脚力の強化に役立ちます。太極拳のための独自のストレッチも好評です。初めての方でも、年齢・性別に関係なく取り組んでいただけます。

日本武術太極拳連盟公認 A級指導員・二級審判員

講師

畑中澄江 他



■定員:35名 ■受講料8,000円(全10回)

■場所:ラスタホール 2階 多目的ホール

■持ち物:レジャーシートや大判のバスタオル(床に直に体をつけてストレッチを行うため)
動きやすい服装、かかとの高さのない運動靴でお越しください。

水曜日 14:00~16:00

6月23日・30日、7月7日・14日・21日・28日、8月4日、9月1日・8日・15日

家での一人体操はなかなか
続きませんが、みんなといっ
しょに太極拳をまなびながら
ストレッチができるので、体が
柔軟に、運動不足も解消で
きます。

無料体験受付中!!

講座の雰囲気を見てみたい方は
無料で体験いただけます。

(※おひとり様1回のみ。要申込。)

ご希望の方はラスタホール事務所にてお申し込
みください。

- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。
- ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。
- 体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いいたします。

お申込み・お問い合わせは...

ラスタホール TEL 072-781-8877

<火曜休館> ※火曜祝休日の場合は翌平日休館

