



太極拳教室

内 容: 太極拳は、心とからだを芯から癒します。
気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。

実施日: 火曜日(祝日等は除く、下記参照)

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

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

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

○...教室開催日

■...休館日

(全10回)

講 師: 大多和 康夫 (日本武術太極拳連盟A級指導員)

時 間: 10:00~11:30

場 所: 清水総合運動場 剣道場

定 員: 20名

受講料: 5,000円

対 象: 市内に住む18歳以上の人(医師から運動を止められていない方)

申込み: 平成30年12月11日(火)9:00より
清水総合運動場体育館窓口にて申込み順で行います。



問合せ 清水総合運動場 054-334-5049