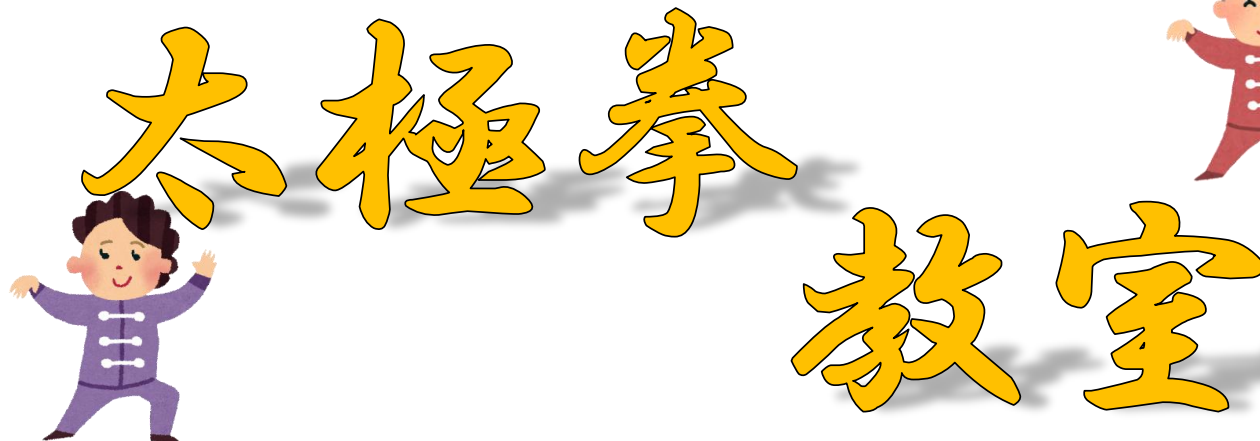


# 太極拳 教室



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）

9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			

10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

11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					

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

（全12回）

○・・・教室開催日

■・・・休館日

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： 6,000円

対 象： 18歳以上の人（医師から運動を止められていない方）

持ち物： 体育館シューズ（底の薄いシューズ）、タオル、飲み物、マスク

申込み： 令和2年8月5日（水）9:00より～申込順  
受講料持参の上、清水総合運動場体育館窓口へ（マスク着用にて）

