

※お一人、1講座1回限り

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
1月		8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日		26日	
3月	5日	12日	19日	26日	

※2/18～23 文化協会作品展の為、講座休講。
※3/9(日)アカデミーステージ発表会

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 15,730 円(税込) 11回分
1・2・3月

持ち物 運動しやすい服装・飲み物

年末年始休館日 12/29(日)～1/6(月)

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