



平日の夜
軽く身体を動かして
リフレッシュ
しませんか？

初めての太極拳

5/8,22,
6/12,26
7/10,24

19-20時 全て(水)

会場：南センター2F茶室

対象：どなたでも 先着8名
(中学生以下は保護者同伴)

会費：1,800円 (6回分)

持物：水分・動きやすい服装



太極拳指導員で鍼灸師でもある八坂里子さんに教わります。
太極拳での基本的な立ち方、歩き方などの身体の使い方を
紹介します。
太極拳ではいくつかの身体の型を一連の動作としてまとめた
ものを「套路(とうろ)」と呼びます。
まずは、八つの基本の型で構成される「初級太極拳」という
套路に取り組みます。

【申し込み】



4/11(木)9時半～

来館受付

13時～電話受付

南センター 南太田2-32-1

TEL 045-741-8812