

無料

太極拳を楽しもう!!

太極拳教室

初心者・未経験者対象

どなたでも、いつからでも参加できます。

★気になりませんか自分のからだのこんなこと…

認知症予防

筋力アップ

呼吸

体幹トレーニング



日時：H31年1月～4月迄の火曜日全7回

午前10:00～11:15

1/29 2/12・26 3/5・26 4/2・16

場所：武蔵野総合体育館 4F 剣道場

(3/26のみ4F 柔道場)

☆事前申し込みは不要です。参加ご希望の方は当日会場へ直接お越し下さい。

☆当日はスポーツの出来る服装で、室内用運動靴を着用して下さい。

☆飲み物・タオルもご持参下さい。

☆お子様と一緒に参加もできます（お問合せ下さい）。

主催 武蔵野市武術太極拳連盟 後援 武蔵野市教育委員会

主管 太極拳武蔵野会 (<http://musashinokai.com>)

問合せ先：小泉070-6430-8201・藤木070-6460-8202