Sports Park Tobuki

戸吹健康プログラム

太極拳教室





ゆったりとした動作を行う全身運動で、生涯スポーツや健康づくりのための運動として幅広い年齢層に人気があります。
足腰の筋力、バランス能力、全身持久力の向上に効果的です。

■開 催 日：12月20日（日）10：15～11：45
■会　　場：戸吹スポーツ公園　原っぱ広場
■対　　象：18歳以上
■参 加 費：500円（保険代含む）
■定　　員：10名
■申込方法：公園事務所までお電話でお問合せ下さい。

毎月第3日曜日

雨天時・夏季冬季は
休憩室で開催！

★動きやすいゆったりした服装、かかとの低い靴でお越しください

講師：古俣　俊男先生　東京都武術太極拳連盟　公認普及指導員

初めての方でも講師が丁寧に指導いたします。

お問合せ：戸吹スポーツ公園　☎　042-691-2288　FAX　042-696-3320