

戸吹健康プログラム



NEW!

太極拳教室

～健康づくり始めませんか～

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：2021年4月10日（土）10：00～11：30
（毎月第2土曜日開催）

■会場：戸吹スポーツ公園 原っぱ広場
★雨天時は管理事務所内休憩室で開催★

■対象：18歳以上

■参加費：500円（保険代含む）

■定員：10名

■申込方法：申込書を管理事務所へ持参またはFAXで申込ください。

★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。