

9月の一 日教室

太極拳

9月23日(水・祝) 14:00~15:00

場所:第1スタジオ

まず呼吸を意識したストレッチで身体を整え
そのあとに太極拳の動作を行っていく特別クラスです。
ゆっくり動きながら型を身につけるので、
初めての方でも、安心してご参加いただけます。

講師:溝畑 春美

対象:中学生以上の方

定員:先着20名

(定員になり次第終了)

持ち物:動きやすい服装・タオル

室内用運動靴・飲料

受講料:当日の入館料のみ



お問い合わせ先★へるすぴあ TEL:03-5970-6731