

初心者太極拳 体験教室

ゆっくりとした動きの太極拳は体に無理な負担をかけず、体力に応じて誰もが楽しむことのできる生涯スポーツです。

足腰を鍛え、バランスを養い転倒防止にもつながるなど多くの健康の効果があります。

体を動かすことの素晴らしさを体験しましょう。

参加無料

日程

1月28日(火)

2月4日(火)

2月18日(火)

2月25日(火)

場所

多摩湖ふれあいセンター

東村山市多摩湖町1丁目18番地1

時間

午後1時30分～午後3時

募集人数 25名程度

室内用のくつをお持ちください



☆申込み先・お問合せ☆

1月7日(火)午前9時より受付開始(先着順)

(公社)東村山市スポーツ協会へお申し込み

・ホームページからの申し込み



www.hm-sports.tokyo



・電話のかたはこちらへ ➡ ☎ 042-397-1212