

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

5月23日(金)

5月30日(金)

6月13日(金)

6月27日(金)

場所

久米川ふれあいセンター

久米川町 3-16-4

時間

午前10時～11時30分

募集人数 20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☆

4月21日(月) 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ください

・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