

24

太 極 拳(火曜日の部)



入門太極拳，初級太極拳
24式太極拳など太極拳の
初歩から楽しく学べます。
初心者大歓迎！

開催日

第1・3（火）

時間

13:30～16:00

会場

中央公民館4階
集会室

講師

日本武術太極拳連盟公
認指導員

仁科 茂子

対象

一般

定員

15人

コメント

ゆったりとした動き
で体幹が鍛えられま
す。