

太極拳

開催日時 第2・第4土曜日 午前10時半から12時

活動内容 初心者でもテンポの緩い運動です。

必要経費 月謝 1,000 円 別途講師へのお中元・お歳暮代

活動人数 約 10 名で活動中

問合せ先 まずは見学にお越しください。

見学申し込みはセンターへ直接お電話にて



私達は太極拳の同好会です。

太極拳は力やスピードで競うものではなく、ゆっくりした動作のため個人の能力や年齢に関わらず、広範囲の人達が参加して練習できるエクササイズです。

全身運動で好きな曲に合わせ、楽しく動いています。

どなたでも一度体験に来て下さればうれしいです。