

新会員募集

木曜夜は太極拳

毎週木曜夜 7:00~8:30 自治会館集会室

初心者から中級・上級者まで指導いたします。

週に一度はスポーツしましょう！

腰を落とし、ゆっくりした動作って
かなりハードよ



マスターしたら
技能検定を受けよう！



インナーマッスルで
内臓強化

やせるかしら？
どうかな・・・

深い呼吸とゆっくりした動作の太極拳は
足腰のバランス感覚を養い、内臓の働きを活発にし、
ストレスを軽減します。

次の各教室は入会、見学随時行っています。

- | | | | | | | |
|---|----------|--------|-------------|-------|--------------|------|
| ① | 裾野市民体育館 | 火曜日 夜 | 19:00~20:30 | 問い合わせ | 055-992-4884 | (北嶋) |
| ② | 千福が丘自治会館 | 木曜日 午後 | 1:30~3:00 | 問い合わせ | 055-993-4558 | (小森) |
| ③ | 千福が丘自治会館 | 木曜日 夜 | 19:00~20:30 | 問い合わせ | 055-993-8322 | (虎尾) |
| ④ | 生涯学習センター | 金曜日 午前 | 10:00~11:30 | 問い合わせ | 055-995-0175 | (江崎) |

裾野市武術太極拳連盟

電話 055-993-8322(虎尾)

