

西戸畑市民センター春・夏講座



太極拳のススメ

～シンプルな動きで美しく健康に！～

筋力・体力・集中力アップ！リラックス効果や心の安定などあらゆる効果に期待。

日時：5月7日（火）・5月14日（火）・5月21日（火）

13：30～15：00

受付開始日：4月15日 定員：20名

講師：日本武術太極拳連盟公認太極拳指導員

三隅 泰介