



ゆるゆる太極拳 無料体験教室

日頃運動不足の方，ストレスを感じている方，
ゆっくりとした動作で体幹を鍛え，リラックス効果
の高い太極拳を始めてみませんか？初級太極拳
なので初めてのの方でも大丈夫。また，夜の教室な
ので昼間お勤めの方にもお勧めです。

日時： 8月21日(月)，8月28日(月)
9月4日(月)，9月11日(月)
19時～20時15分

予約は不要です。当日，室内用運動靴と
運動できる服装で，直接会場にお越しください

会場：武蔵野市総合体育館 4F 剣道場

対象：市内在住，在学，在勤の方

講師：大沢 久子，荒川 正泰 他

(日本武術太極拳連盟 公認A級指導員)

主催：武蔵野市武術太極拳連盟

後援：武蔵野市教育委員会

主管：翔友会

お問い合わせ：大沢(TEL 090-2401-9483)

荒川(TEL 070-4152-6730)

masa1216.arakawa@gmail.com

