

8式太極拳 練功18法 8段錦  
中国楽器の音楽に合わせて全身運動を行います

中国武術的な動きや型を楽しめますので男性にもオススメです

# ゆるやかに健康太極拳

カラダの内から気を養う



開催 (全3回)

4/10 (月)

6/12 (月)

8/ 7 (月)

参加費 各日1人 700円

時間 10:15 ~ 11:15 (休憩有)

持ち物 飲み物

定員 15名

場所 レインボーホール (富田林市市民会館)

その他 動きやすい服装・運動靴 (スニーカー等) でご参加ください

申込 平成29年3月6日 10時~

お問合せ・お申込みは事務室まで

レインボーホール (富田林市市民会館) 〒584-0012 富田林市粟ヶ池町 2969 番地の 5

TEL 0721-25-1117 (9:00 ~ 17:30 休館日 毎週水曜日) HP <http://www.rainbowhall.jp/>