

太極拳教室体験会

日 程：2月20日(木)・3月12日(木) 11:15~12:15

場 所：3階会議室

定 員：10名

講 師：上野 葉子

太極拳技能検定3段・太極拳公認C級指導員

持ち物：動きやすい服装・シューズ・飲み物

受講料：1,210円/回 **1回でも2回でも受講可能**

申込方法：1月22日(水)より1階受付にて開始

申込み用紙を記入し、受講料を添えてお申し込みください

太極拳は、柔軟性を高め、筋力アップが期待できる中国のエクササイズです。

他の有酸素運動と比べ、ゆっくりと深く呼吸をすることで心肺機能の向上も期待できます。

大阪市立西屋内プール

