

足腰元気

ゆったりしっかり

はじめて太極拳

- 開催日／ 毎週日曜日

※ご希望の日に1回ずつ受講できます。

- 時間 / 10:00 ~ 11:00 (60分)

- 場所 / 東松山市市民健康増進センター スタジオ

- 料金 / 1回 500円 ※別途入館料

- 持ち物 / 動きやすい服装 タオル 飲み物

※シューズは薄い底のものの方が動きやすいです。

定員
30名



講師※佐藤邦子

はじめての方も安心して
受けられます！

ゆったりとした動きで
しっかり動きます！！

東松山市市民健康増進センター