

やってみよう!!

太極拳

体験教室

❁ 運動が苦手な方でもOKです

参加費
500円
(先着20名様)

初心者向け
一緒に身体を
動かしましょう

ゆったりと
円を描くような
動きです

身体の中から
健康に
ご家族みなでの
参加がおすすめ!



定員 先着20名様

参加費 1回500円 (税込)

会場 国民宿舎奥浜名湖
受付ロビー 10:20~

持物 マスク・タオル・飲み物
運動しやすい服装でご参加ください。

開催日 全4回(参加は1回でもOK)

体験内容

講師：楊名時八段錦太極拳
世田千代子 師範

当日の流れ

- ・かるい準備運動
- ・呼吸法
- ・話を聞きながら休憩
- ・太極拳
【24式の内3式の体験】



第1回 8月21日(土) 10:30~12:00

第2回 10月9日(土) 10:30~12:00

第3回 12月11日(土) 10:30~12:00

第4回 2月12日(土) 10:30~12:00



浜名湖県立自然公園
国民宿舎

奥浜名湖

〒431-1305浜松市北区細江町気賀1023-1
<https://www.okuhamanako.jp>

お問合せ
ご予約

☎ 053-522-1115

