

土曜講座

健康太極拳

体と呼吸 心も 整えて 週末にリフレッシュしませんか
転びにくい バランスの良い体づくり 睡眠力 免疫力も UP !

続けると きっと いいこと たくさん ありますよ

老若男女を問わず まずは 見よう見まねから どうぞ

札幌サンプラザ文化教室

月2回 第1.3土曜日 B教室 13時00分~14時45分 月額3,000円

月2回 第2.4土曜日 C教室 13時00分~14時45分 月額3,000円

思い立ったら今すぐに!

1日体験(1回のみ)500円

見学(1回のみ)無料

講師

平野 多鶴子

NPO 法人日本健康太極拳協会所属 楊名時太極拳師範

NPO 法人鞭杆協会所属 健身・総合鞭杆指導員

お問い合わせ 090-8374-6261