

# 健康太極拳



気功を取り入れ、ゆっくりした呼吸で動きます。  
自然と足腰が鍛えられバランスもアップします。  
心身の健康、老化防止におすすめです。



三橋講師

**(木曜日)** 10:00~11:40

■受講料 3,700円(税込) <<月4回>>

■講師 三橋 瑞江

(日本健康太極拳協会準師範)

■持参品 動きやすい服装・はだし

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店2F

受付時間(月~金) 10:00~19:15(土) 10:00~16:15(日) 休業