

# 健康太極拳

## ～基礎編～



ゆっくりとした自然の動作で  
丁寧に練習していくので  
無理なく続けられますよ！  
基礎代謝を高め、ホルモンバランスを  
整えるだけでなく心身共に  
リラックスできます。  
初心者大歓迎です！

毎週金曜日

13:50～14:50

受講料 : ¥3,780

体験料 : ¥1,080

講師 : 後藤 琢磨

