



体育施設H.P



instagram



grespo HP

# 太極拳教室



令和6年度

## 4月19日~

## 5月31日 金曜日クラス

5月3日(金・祝)除く

初めての人でも安心!

ウォーミングアップから丁寧に始めます。

レッスンを90分に拡大しました。

太極拳とは、中国古来の伝統武術で、  
気血の流れを良くし、新陳代謝を活発  
にして、基礎代謝を高めてくれます。  
現代人はストレスが多く自律神経等も  
乱れがちです。太極拳は、精神的に  
リラックス状態にし、免疫力を高め体の  
修復がどんどん進むといわれています。

- 時間 10:00 ~ 11:30 (90分)
- 場所 グリーンスポーツセンター
- 料金 ¥3,600 (1回¥600 / 全6回)
- 対象 男女問わず 15名
- 申込 令和6年3月29日(金) ~  
11時より下記窓口先着順  
※動きやすい服装・底の薄い靴・飲み物  
タオルをお持ち下さい



講師 渡部 春美 先生

公益社団法人日本武術太極拳連盟 4段

公認B級指導員

てしま総合型ローズクラブ 太極拳指導員

豊中自主太極拳の会指導員

お問い合わせ

グリーンスポーツセンター

06-6398-7391

豊中市大島町3-9-2-1

営業時間 9:00~21:00

無料駐車場 **P** 有

