

# 太極拳入門クラス 体験教室

## 3月28日 (火)

### 15:15~16:15

2023年4月~通期教室として始まる  
太極拳入門クラスの体験会を  
開催します!



参加費：500円

場所：3階 第2研修室

定員：10名

対象：18歳以上どなたでも

持ち物：動きやすい服装  
室内靴

講師：樹下 律子

申込：体育館1階受付窓口  
またはお電話にて

太極拳の基本動作を中心とした教室です。  
全身のストレッチをした後に、  
立ち方、弓歩（前進、後進、横進）  
八段錦、スワイショウを行います。  
24式太極拳を覚える必要はありません。  
ゆっくり動作と呼吸で体を動かしませんか？  
年齢に関わらずに参加していただけます！

芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228



芦屋市立体育館・青少年センター  
S&Nスポーツマネジメント芦屋  
TEL0797-31-8228