

平成30年度 月島社会教育会館 サークル体験ウィーク

台湾太極拳体験



音楽に合わせてゆっくりに動くとリラックス効果が得られます。

☯ **3月27日(水)** ☯

- 10:00～10:30 ストレッチ&体幹トレーニング
(ご自由にご参加下さい)
- 10:30～10:45 表演 13式、37式太極拳
- 10:45～11:30 公開練習 13式、37式太極拳
(ご自由にご参加下さい)

【場 所】月島社会教育会館 講習室 5階

【負担額】無料

【対 象】誰でも

【持ち物】動きやすい服装、飲み物

【担当者】小峰静代 台湾太極拳静之拳社

080-3256-3786 jindai.xiaofeng@gmail.com

主催 中央区立 月島社会教育会館