

# 太極拳教室開講します！

2024年5月から太極拳教室を開講します。

太極拳は生涯スポーツとして、年齢性別や体力の有無に関係なく、自分のペースで無理なく習得できます。

基礎（24式太極拳）から始めます。また進行に応じて、剣や扇なども練習します。ゆったりと楽しみながら健康維持しましょう。

\*\*\*\*\*

開催日時： 毎週 水曜日（祝日は休講） 9時～12時

前半24式・後半応用編（剣・扇など）

開催会場：津市白塚市民センター

津市白塚町2111



講師： 堀 敏代

公益社団法人日本武術太極拳連盟

公認太極拳A級指導員

三重太極拳武術交心会指導員

公認太極拳審判 1級

受講料：月謝 2,000 円

体験無料：シューズ（室内用運動靴）と運動できる服装でお越しください。

問い合わせ：堀 敏代

phone：090-4157-5199

\*直接会場に来ていただいても構いません。

教室生は、随時募集します。いつからでも受講できます。初心者大歓迎！！