

平成29年度
第4期



インストラクター紹介

Isizuka Masaaki
石塚 雅章

はじめての方でも、基礎から太極拳が学べます。

はじめて太極拳 月

☯ 11:30 ~ 12:30

2018年 1月15日・22日・29日

開催日 2月5日・19日・26日

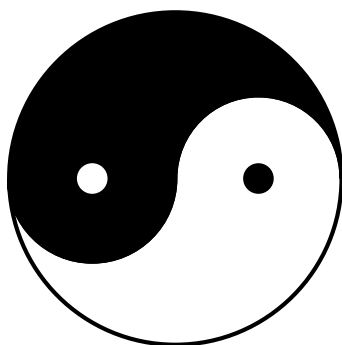
3月5日・12日・19日・26日

※2月12日はお休み

申込期間：11月15日（水）～12月5日（火）まで！

太極拳とは？

武術として生まれた太極拳ですが、やわらかでゆったりとした動きが特徴であり、健康と老化防止に良いとされています。



太極拳の効果

- 脳の活性化
 - バランス感覚を養う
 - 内臓機能アップ
 - 免疫能力増加
 - 転倒防止
 - 集中力アップ
 - 体力アップ
- ※効果には個人差があります。

太極拳に興味がある方、
運動を始めてみたい方など
ぜひご参加ください。

