

身体に やさしい

太極拳

- ◎ 年齢・体力を問わず、どなたでもいつからでも始められます。
- ◎ 肩の力を抜き、全身をリラックスさせてゆったりと動くので、身体を活性化し、ストレス解消にもなります。
- ◎ 中国気功を取り入れたマッサージとストレッチ体操も行ないます。

☆☆ **ご一緒に始めませんか？** ☆☆

太極拳サークル

いきいき狭山太極拳 ♪♪♪

* **会場**・・・大阪狭山市立コミュニティセンター

* **日時**.....毎週月曜日 9:30～11:00

* **会費**.....3,500 円/月(月 4 回)(会場費含む)

* **講師**.....濱崎 妙子 Tel0725-57-8238

(日本武術太極拳連盟公認指導員)

※動きやすい服装で、上靴が必要です。

いつでも見学・体験に来て下さい。

お問い合わせ・・・泉北太極拳クラブ 松葉 Tel072-366-1931