

# 太極拳クラブ

## 入会のお誘い

### 太極拳のおすすめ

1. 太極拳は、身体をいやし、鍛え、心までもリフレッシュできる究極のエクササイズです。
2. 約40分間のストレッチの時間があり、足腰の強化やしなやかな身体作りに最適です。(無理はしません)
3. ゆったりとした動作なので運動が苦手の方でも大丈夫です。
4. 講師とベテランのコーチはすべて女性です。その先生方によりやさしく・きめ細やかな指導が受けられます。
5. 卒業後も“OB”として参加できます。(OB会も活発に活動しています)

みんなおいでよ。  
一緒にやろうよ!



練習日 毎週月曜日 13:00~15:00

会場 栃木県体育館(中戸祭) 他

講師 太極拳協会指導員 深谷紀乃江先生

服装 指定なし(運動のできる服装)

室内用運動靴・タオル・飲み物(水分補給用)等を各自用意

入会費:1,000円

月会費:1,000円

皆さんの入会まってま〜す・・・



練習風景(宇都宮市体育館)

### お知らせ

見学会を開催します。(体験参加できます)

日時 要事前連絡 13:00~15:00

場所 栃木県体育館(宇都宮市中戸祭)  
※2階スタンドからご覧ください。  
(係りの者のご案内します)

問い合わせ先

檀淵 義弘 <部長>  
(34期 水曜コース 5班)  
☎ 080-8841-3877