



# 太極拳クラブ



1. 太極拳は、力を抜いてゆっくり動き、呼吸もゆっくり行うことで、**脳と身体の両方をリラックス**させます。
2. 準備体操(ストレッチ)からはじめ、しなやかな身体を作り**足腰を鍛える効果**もあり、**転倒予防に効果的**です。
3. ゆったりとした動作は、**運動が苦手の方でも大丈夫**です。
4. **講師とベテランコーチが、やさしく・きめ細かく指導**します。

・練習日 **毎週月曜日 13:00~15:00**

・会場 **県体育館・市体育館・雀宮体育館・他**

・講師 **太極拳協会指導員 深谷紀乃江先生・他**

・服装 **指定なし(運動のできる服装)**

(注 **室内履き・タオル・飲み物等、各自ご用意下さい**)

**入会費:1,000円**

・・・お待ちしています・・・

**月会費:1,000**



礼から始まり



講師・コーチ陣

深谷先生



・・・体験参加ができます・・・



36期生(左側)・35期生(右側)



県体育館の練習風景



・・・太極拳で健康管理と友達のを輪を広げましょう・・・

連絡先 36期木曜コース(部長) 池田英 (090-1100-1157)

36期水曜コース(副部長) 首藤真史(090-4818-6293)