

太極拳クラブ

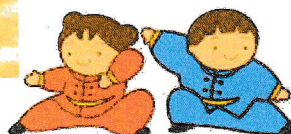
太極拳は、力を抜いてゆっくり動き、呼吸もゆっくり行うことで、脳と体をリラックスさせます。準備運動からはじめ、しなやかな身体をつくり足腰を鍛え、転倒予防に効果的です。ゆったりとした動作は初心者、運動が苦手の方にも受け入れやすい動きです。講師とベテランコーチが分かりやすく指導します。



無理をしない



ゆっくり
動く



☆練習日・・・毎週月曜日 13:00～15:00

☆会場・・・市体育館・上河内体育館・他

☆講師・・・太極拳協会指導員 深谷紀乃江先生・他

☆服装・・・運動のできる服装（室内履き・タオル・飲み物等、ご用意ください）

【会費】・入会金1,000円 ・月会費1,000円



いつまでも若
さと健康を保
とう

初心者
大歓迎！



★学校祭での演武



連絡先：部長 福田利夫 090-7277-3052 副部長 遠山 良男