



# はじめての 太極拳 教室



太極拳は、中国で生まれた武術の形をゆっくりと取っていく全身運動です。  
年齢に関係なく、一生続けられるスポーツとして大変人気です。  
運動は苦手な方、体力に自信のない方でも大丈夫。  
呼吸と動きで体を整える気持ちよさを味わって下さい。



日時：平成29年

4月3日、10日、17日、24日

5月8日、15日、22日、29日

6月5日、12日（予備日：6月19日）全10回

全て月曜日 14時30分～16時

会場：住吉区民センター 大ホール

費用：5,000円（全10回分）

定員：40名（要事前申し込み・先着順）

講師：澤本 薫

（日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員）

お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。



動きやすい服装と運動靴でのご参加をお願いします。