



初心者のための

よう めい じ

楊名時健康太極拳

心と体を元気にしてくれる太極拳。

その効果が注目され、世界中で愛好者が増えています。

年齢に関わらず、運動が苦手な方も得意な方も、体が硬い方も柔軟な方も、持病をお持ちで激しい運動は無理な方も……楽しみながら気持ちよく体を動かすことから始まります。他人と比べずに、体力や体調に合わせて、無理なく自分のペースで体を動かすことができます。

ぜひ一度、体験してみてください。いつの間にか、以前より健康になっている自分にきっと気づかれることでしょう。

楊名時健康太極拳準師範 笠島 三枝子

受講日：毎週金曜日 19:00~20:00

受講料：600円[市外900円]

※上記料金でプール・浴室もご利用になれます

会場：ゆ〜ふるにらさき2階スタジオ

服装：動きやすい服装

講座内容：八段錦(気功法)24式太極拳の中から始めの1式から24式まで

講師：笠島三枝子準師範

楊名時健康太極拳の第一人者・楊 慧先生の指導内容に沿って指導します。

はぐくむ、大切なことのすべて

SHIDAX

お申込み・お問い合わせは…

ゆ〜ふるにらさき

TEL:0551-20-2222