



太極拳クラブ入部案内

健康と生きがいのスポーツ太極拳は、体力・年齢に合わせて楽しめます。

太極拳は「ゆっくりと均一の速度で力を使わずに動く」という、現代人が生活する上では、なかなか無い動きが特徴です。

そして手足のバランスを保ちながら動かすので、ある種の「難しさ」を伴いますが、これらが上達への意欲・達成感として大きな生きがいにも通じます。

太極拳クラブは

心と体の健康づくりの場です。

出会いとふれあいの場です。

指導は連盟の女性インストラクターです。



練習日：毎月 第1・3・4 火曜日

時 間：午後1：00～3：00

場 所：体育館

会 費：月額1,000円（年会費1,000円）



見学・体験・入部お待ちしております

初心者の方も大歓迎 ♥