

年齢、運動能力に関わらず誰にでも気軽にできる運動

健康太極拳

(楊 名時 八段錦太極拳友好会)

穏やかな円の動きと腹式呼吸で

新陳代謝機能を高め内臓の働きを活発にします

あなたは、ご自分の呼吸について考えたことがありますか？

呼吸は、穏やかに生きる基本です。「健康太極拳」は、呼吸法を基本とした動作で、全身に適度な刺激を与えて、“疲労回復”“健康生活への第一歩を踏み出す”事が出来るでしょう！

「健康太極拳」は、あなた自身の癒しの体験です。体験されたあなただけが感じる喜びを実感してください。

講 師 鶴岡睦子 (楊 名時 八段錦太極拳友好会師範)

会 場 3階教室

時間帯 午前10時半～12時

講習料 5回分 13,125円 (1回 2,625円)

日 程

1	4 / 2 3 (水)	6	10 / 2 2 (水)
2	5 / 2 8 (水)	7	11 / 2 6 (水)
3	6 / 2 5 (水)	8	1 / 2 8 (水)
4	7 / 2 3 (水)	9	2 / 2 5 (水)
5	8 / 2 7 (水)	10	3 / 2 5 (水)

楽な服装でお越し下さい

2008.2.1

靴は踵が隠れない学校の上履きのようなもの、タオルもお持ち下さい

深雪スタジオ

TEL 03-3363-4511 FAX 03-3363-4514

<http://www.miyuki-st.co.jp>