

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 サロン

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 / 22 (水)	6	10 / 28 (水)
	2	※6 / 10 (水)	7	11 / 25 (水)
	3	※7 / 29 (水)	8	1 / 27 (水)
	4	8 / 26 (水)	9	※2 / 10 (水)
	5	9 / 30 (水)	10	3 / 24 (水)

※ 週が変わります

楽な服装でお越し下さい

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>

2009.2.20