

太極拳

～気の流れを良くし、心身の調子を整える～

コース	時間	講師
■火曜コース	19:30～20:30	焼津市武術太極拳連盟

◆会場 焼津市総合体育館（サブアリーナ）

◆受講料 1・2期 4,200円（各12回） 3期 2,800円（8回）



◎教室紹介

太極拳は、老若男女どなたでも楽しめる体操です。

緩やかな動きの中で、手足の動き・体重移動を行います。

姿勢を意識することで話題の体幹トレーニングの効果があり、ダイエットや、肩こり・冷え性の改善などにも効果があると言われています。

また、気の流れを感じ取ることで、自律神経のコントロールにも役立ちます。

基本の型やストレッチなどの指導から始まりますので、初心者の方も大歓迎です。

興味があってもなかなか踏み込めなかった方に、是非体験していただきたい教室です。