

# 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	19:15～20:45	焼津市武術太極拳連盟
◆会場	豊田公民館	◆受講料 一回 ¥500

## ◎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  
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。

**6月の教室開催日**

**6日 13日 20日 27日**

詳細については 626-5570 まで  
お問い合わせください