

定期講座紹介シート

会場 矢作市民センター	講座番号 601	部屋 2階 体育集会室	定員 40	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 日本健康太極拳	講師 服部 千枝
-----------------------	-------------

学習目標
ゆっくりとした動きと深い呼吸で心を穏やかに！
心と体の調和を目指していきます。

開催日時 第1・3 火曜日 13時30分～15時30分	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	21日	4日	20・16日	6日	30・17日	1日・15日
	11月	12月	1月	2月	3月	
	5日・19日	3日・17日	21日	4日・18日	4日・18日	

定員未達の場合の途中から受講 <input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 1,000円	教材費 0円
--	---------------	-----------

講師からのPR

必ずあなたに合った
太極拳があります

“生涯スポーツ”といわれている太極拳、もともと経絡を意識した動きとして考案されているので、ひと通り行えば体中の経絡が開かれ全身の気の流れをよくなり、マッサージしたような効果があります。

体も心も健康に美しく、あなたをいきいきと輝かせてくれるでしょう！
〈楊名時太極拳より〉

〈用意していただくもの〉

- 動きやすい服装
- 上靴は軽くて柔らかいものを(素足も可)
- 水分補給の飲み物

〈講師紹介〉

2014年 日本健康太極拳協会
楊名時太極拳 師範