

太極拳教室

太極気功体操を中心に初級太極拳から始めます。

上達すればその後、二十四式太極拳そして時には孫式太極拳にも
チャレンジしてみるプログラムです。老若男女、誰にでもできます。

太極拳の爽快感をどうぞ！

実施日 毎週金曜日 午前10時～11時30分

場 所 美原体育館 第2体育室

定 員 40名

会 費 1ヶ月（4回）2060円

※所用その他の事情のため、あらかじめ教室に参加できない日が決まっている場合、その日を除いて4回分を支払う事ができます。

服 装 運動しやすい服装・シューズ。

受 付 いつからでも入会できます。美原体育館で申込書を記入していただき、参加費をお支払いください。

主 催 NPO法人美原体育協会

講 師 郭栄春 先生（日本武術太極拳連盟3段 公認指導員）

基本練習では自然呼吸に合わせた気功体操からスタートします。

本場中国で伝統的な武術太極拳を修行し、日本の太極拳普及振興に
努力されています。