

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）2,100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。