

特別講座最終回



太極拳

<パート3!!>



師範 室井 昇氏

深い呼吸とゆっくりした動きの「太極拳」の世界を体験してみませんか？

健康づくりに特化した太極拳です。

ゆっくりした呼吸でゆっくりとまろやかに、軽やかに、くまなく全身を動かします。

全身を動かすと不思議な安らぎをおぼえます。

体験してみませんか？

日時：11/6(日)・12/4(日) 13時～15時
受付12時50分～

11/13(日)・11/20(日) 15時～17時
受付14時50分～

場所：大町スポーツ施設・会議室

参加費：全4回 2,500円 (会員は2,200円)

定員：15名 *最小開催人数7名未満の場合は中止となります。

申込：10/11(火)～

持ち物：タオル、飲み物(水・茶)、上履き

※動きやすい服装でご参加ください。

申込・問合せ：調和SHC倶楽部 10:00～16:00 (月定休)
TEL：042-498-8828 FAX：042-444-3018