

—初心者向け講座（全3回）—

太極拳

太極拳はゆったりとした動きの中で柔らかな筋肉を鍛える事ができる健康法です。
呼吸法により体内に新鮮な気（エネルギー）を蓄え、心も身体も
リラックスして美しく健康になって行きましょう。

第1回 3月 2 日（月）

第2回 3月 9 日（月）

第3回 3月 16 日（月）

動きやすい服装で
お越し下さい。

■時 間 13:30～14:15

※13:15にスタジオ前にお集まりください。

■場 所 もりんぴあことうづ

3階 スタジオ2

■参加費 1,500円（3回）

■持ち物 ・室内用スニーカー

・ハンドタオル

・フタ付き飲み物

■定 員 15人（先着順）

■対 象 成人

※未就学児のお子様とのご参加はご遠慮ください。



講 師
松本章子

太極拳歴18年。
2013年北京大会24式
太極拳女子金メダル取得
フィットネスクラブ7社にて
気功・太極拳を実施。
老人ホームやデイケアサービス
にて太極拳を実施。

■申込み方法■

参加費を添えて直接インフォメーションカウンターへお申し込みください。

※参加費納入後、講座期間途中での一部休学または初回から数回目の受講
で辞退された場合、参加費の返金は出来かねますのでご了承ください。

■主催・申込み・問合せ■

公津の杜コミュニティセンター

成田市公津の杜4-8 TEL 0476-27-5252 FAX 0476-27-5353