

初心者を追加募集します

# 楽しい太極拳

1月7日(月)開講・3か月全12回講座

＝世界に広がる健康法＝

中国の伝統武術である太極拳は無理のない、流れるような自然な動きが特徴。精神を集中し、大きく、ゆったりとした動作で心身を鍛錬します。内臓の活性化と筋肉の強化に効果が認められているほか美容、痩身、自然治癒力の向上にも効果が指摘されています。また、ゆっくりした動きと精神の集中は疲れた体と心の癒しにもお勧めします。

本県太極拳指導の第一人者の指導で年齢、性別、体力を問いません。

初めての方にはその方の体力にあわせて、一からやさしく指導します。どなたでも安心して楽しくご参加ください。ご見学を歓迎します。

\*初心者と経験者の混合レッスンです。

\*見学日=12月3日・10日・17日・24日 ご希望の方は電話でご予約ください。

日程●【1月】 7日・14日・21日・28日

【2月】 4日・11日・18日・25日

【3月】 4日・11日・18日・25日

月曜日

午後1:30～3:00

講師● 日本武術太極拳連盟東海北陸ブロック講師・公認A級指導員

市橋弘幸先生・市橋節子先生

受講料● 14,250円(全12回分、一括前納)

服装● 運動しやすい服装でズボンを着用、内ズック

入会金● 無料

\*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。

詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

\*講師のやむを得ない都合により日程が変更になる場合があります。

\*料金はすべて消費税込みの総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ—————福井カルチャーセンター—————

JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>