

〈第一回住吉屋カルチャー〉

初心者太極拳

太極拳、はじめてみませんか。

太極拳とは

呼吸法にのつとつた一種のバランス運動です。

ゆっくり静かに舞うように

大河の流れのように連続して動く

筋肉が関節をリラックスさせ

内臓の動きをよくします。

インナーマッスルを鍛え

気血の流れを良くすると同時に

精神統一にも役立ちます。

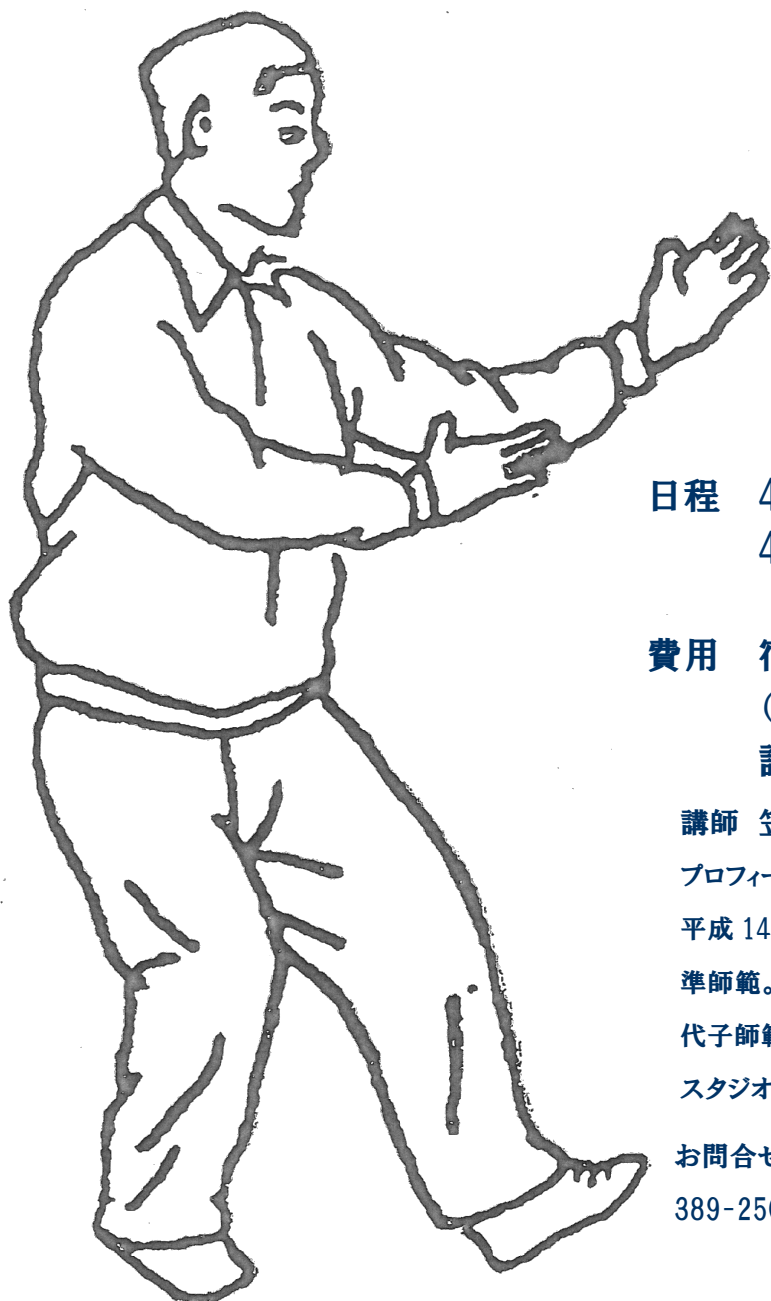
楊名時健康太極拳は

無理のない動きですから

身体の弱い、体力に自信のないかた

持病をお持ちの方

年齢に関係なくどなたでもできます。



日程 4月20日(日) 午後1時半～4時
4月21日(月) 午前9時～11時半
※2日間の講座です。

費用 宿泊代 お一人様1泊2食付き 15,000円
(税込16,350円) 1名参加他館宿泊となります
講習会費 5,000円(税込)

講師 笠島三枝子

プロフィール

平成14年楊名時健康太極拳を始める。現在山梨県支部副支部長、
準師範。新宿朝日カルチャーで楊慧師範に師事、本部道場で佐藤佳
代子師範に師事。山梨県に於いて南アルプス市後楽園スポーツクラブ
スタジオなど、6教室の指導を行っている。

お問合せ 住吉屋 担当 河野千枝子

389-2502 長野県下高井郡野沢温泉村豊郷 8713

電話 0269-85-2005 FAX 0269-85-2501

E-mail c-kono@sumiyosiya.co.jp

次回は6月29日(日)、30日(月)の予定です