

★太極拳講座のご案内★

毎週木曜日、当薬局にて太極拳講座を開講しております。おかげ様で、開講早や半年が経過いたしました。人数も徐々に増えて参りましたので、一クラス増設いたします。未経験の方も大歓迎です。興味がある方は、見学だけでもいらして下さい。

～太極拳～ 中国武術の一つで流れるようなゆっくりとした動きが特徴です。ゆっくりとした動作なので無理なく続ける事ができる運動です。初めての方でも分かりやすくご説明いたしますので、肩の力を抜いて楽しく練習していきましょう。

9月スタート

日時： 毎週木曜日 10:30～12:00 (初心者クラス)
13:30～15:00 (経験者クラス)

- * 初心者は入門 24式太極拳
経験者はレベルUP 24式太極拳
- * 途中休憩に漢方に関するミニ講座を予定

場所： 北京會館薬局 (1階の薬局にお声かけください)

月謝： 4000円 (税込) / 月4回講習 ※月初の時に支払ってください

講師： NPO法人日本フィットネス太極拳協会公認講師 山本香織 先生
NHK文化センター 専任講師 木林(ムー)子彦 先生

★初めての24式・太極功夫扇 ワンコイン体験会

山本香織先生による体験実習会を行います。参加費は500円にて承ります。

日時： 8月21日 (木) 10:30～12:00 24式太極拳
15:30～16:30 太極功夫扇

持参するもの： お茶等飲み物、タオル、動きやすい服装

毎月第二週は無料練習会の日！

受講する前に一度体験したい！という方のために無料練習会を設けております。皆様お気軽にご利用ください。

第二火曜日 13:30～14:00

太極拳五段の山本政春先生がお越しくださいます！

9月							10月							11月						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6			1	2	3	4							1	
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	30				

● 太極拳の日 (○月謝日)

★ 無料学習の日

太極拳講座 申込書

お名前 _____ 様

おところ 〒 _____

お電話番号 _____

お電話、Fax、郵送のいずれの方法でもお申し込みいただけます！

北京會館薬局 〒160-0004東京都新宿区四谷2-14嶋ビル103
TEL: 03 (3351) 9886 FAX: 03 (3351) 9870