

★太極拳体験のご案内★

～太極拳とは～ 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。運動不足の解消や健康の管理の一環としてやってみませんか？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。

★初めての24式 ワンコイン体験会

山本香織先生（NPO法人日本フィットネス太極拳協会公認講師）による体験実習会を行います。

日時： 9月25日（木） 10：30～12：00 24式太極拳

参加費： 500円でお土産付き★

持参頂くもの： お茶等飲み物、タオル、動きやすい服装

その他、毎週木曜日に太極拳講座を開講いたしております。

ホームページにも太極拳の写真を掲載いたしておりますのでご覧ください。

* お問い合わせ・お申し込みに関しましては、下記までご連絡ください

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