

# ★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。

## 初心者クラス 10/2 よりスタート!!!

10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

### 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!

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