

# 太極拳

## TAIKYOKUKEN

柔らかくゆったりとした  
生涯スポーツ



## レッスンの紹介

太極拳は、元来、素早い動作や難易度の高い跳躍技などの「武術」としての要素が多く含まれていますが、現在の健康のための太極拳では、「柔らかくゆったりとした運動」として、その身体的・精神的効果が認められ、欧米諸国でも流行しています。専門スタッフによる質の高いレッスンで、バランスのとれた健康的な運動をしたい方に、おすすめです。

## レッスンスケジュール

クラス	曜日	時間	場所
太極拳	土曜日	9:30~11:00	山崎本社みんなのあいプラザ 宮園小学校体育館

- ※1 月平均4回の実施予定です。
- ※2 会場の都合により、実施会場が変更となる場合があります。