

# 太極拳

興味はあるけど初めてで不安・・・

体が硬くて運動が苦手・・・

皆さんこんにちは！

太極拳クラスでは、呼吸や姿勢などを意識しながら太極拳の動きを通して全身をくまなく動かします。身体が硬くても大丈夫！ずっと運動してなくても大丈夫！どなたでも、すぐに始められるので、ぜひ、お気軽にお越しください。

インストラクター：山中理恵

■WIMA認定ティーチャー

■世界伝統武術大会 太極拳 銀メダリスト

Lesson Schedule 第2・3・4木曜日10：00～11：00

開講日	9月10日・17日・24日 10月8日・15日・22日 11月12日・19日・26日 12月10日・17日・24日
会費	チケット制又はつど払い
持ち物	上履き、運動しやすい服装・飲み物・タオル

1レッスン メンバー 1,100円 (年間登録料1500円)

一般 1,320円

※参加費は回数券(5回)をご購入いただけます

※一般の場合は、つど払いとなります



ご体験・ご入会のご連絡は、メールまたはお電話にてご連絡ください

☎ 03-6715-6886

✉ jimukyoku@den-green.com

🌐 <http://den-green.com>

