

# 太極拳・気功

東洋一美しい太極拳武当式の基本的な動きが網羅された太極拳です。  
呼吸や姿勢などを意識しながら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。

日時：第2.3.4木曜日 10:00～11:00

参加費：会員1,100円 / 1回 (別途年間登録料1,500円) 回数券あり  
一般1,320円 / 1回 (年間登録料を払っていない方)  
体験1,100円

場所：田園調布親睦会館

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、  
靴(なるべく底が薄く平らなもの)

## 2022年度スケジュール

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

## 講師紹介

- 山中理恵
- WIMA(日本武当道教功夫学院)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

お問い合わせ・お申込み

一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ事務局  
Tel:03-6715-6866 Fax::03-3715-6876  
Mail:jimukyoku@den-green.com  
<http://www.den-green.com>