

## 楊名時太極拳 とは

- 正しい丹田呼吸法により、健康になりたい人
- 気功を修得して、リラックスしたい人
- 気という存在を、実際に体験してみたい人
- 肩こり、ストレス、冷え性、便秘、腰痛などで悩んでいる人
- 楊家太極拳の伝授されてきた秘伝の型及びその用法を学びたい人
- 太極拳の気功を短時間で理解したい人

# 太極拳

## 健康なからだづくり



太極拳 ～入門クラス～

毎水曜日 講師：陳世智

10時30分～11時30分

10時15分より受付致します

着替え室完備

● 1回分：1,500円

※8回分だと2,000円割引

● 8回分：10,000円

(まとめてお支払頂いた講習料は、払戻不可になります)

ゆっくりとした動きの中で呼吸法を大切に、型を中心に進めていきます。初めての方でも、安心してマスターして頂けるよう、お一人お一人のペースに合わせた少人数クラスです。

各レッスン事前予約制です。

<お問い合わせ>

表参道 Ei・Shin・Kan (永心館)

Tel: 03-5467-1170

担当：丹羽

E-mail: toiwase@eishinkan.jp

〒107-0062

東京都港区南青山5-6-25 永和ビルB1

