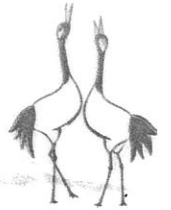


# 楊名時八段錦・太極拳



日常の煩わしさからひととき離れ、ゆったりとした呼吸と心で  
身体を動かしてリラックスしてみませんか？

健康は日々の積み重ねが大切

太極拳の真髄は『心・息・動』  
柔らかく、静かに、心をこめて、  
ゆっくりした呼吸とともに動くこと

継続は力です



あせらず  
いばらず  
おこたらず  
おこらず  
くさらず



団体名：太極拳誠会

活動日時：月曜日午前10時から11時半

(第1/2/3週の3回 会場の都合で変更あり)

場所：IKE・Biz 地下2階体育室

初心者：大歓迎

年齢制限/入会条件：特にありません(現在の会員は50代~80代)

入会金：1,000円

会費：月3,000円

無料体験・見学：随時可能です

(活動日の変更もあるので事前にお問い合わせください)

問い合わせ先：平井基雄 ☎ (自宅) 03-3949-4948

不在時には、留守電に電話番号を残して下さい。  
こちらから御連絡致します。