

太極拳体験教室

参加者大募集!



楊名時太極拳・中国医療体操練功十八法
未経験者・超初心者 大歓迎!!!



楊名時太極拳は、今、日本でいちばん愛好者の多い太極拳です。
1960年(昭和35年)に、師家・楊名時先生により創始され、日本で指導・普及されてまいりました。
楊名時太極拳は、呼吸法に従い、心と体のバランスをとり、他の人と競い合わないで、健康と長寿を主な目的としているバランス運動です。

柔らかい、ゆっくりした動きですから、ご年配の方でも、少し体調が良くない方でもできます。
年齢・性別にかかわらずなく、どなたにもお勧めできます。

専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来る体験教室に参加してみませんか？

★★★★ 体験教室開催概要 ★★★★★

- ◆ 日 時 **楊名時太極拳体験教室**
○9月20日(木) 27日(木) 10時00分～12時00分
○10月4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木) 9時00分～11時00分
※9月と10月は実施時間が異なりますのでご注意ください
- ◆ 場 所 八千代市生涯学習プラザ研修室
- ◆ 参 加 費 500円 ※スポーツ保険料含む
- ◆ 主 催 者 特定非営利活動法人 八千代ボンズスポーツクラブ
- ◆ 講 師 高橋君江師範 (楊名時太極拳)
- ◆ 持 ち 物 運動出来る服装、飲料、タオル



お問い合わせは下記まで

Tel 080-3348-7244 E-Mail yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

NPO法人 八千代ボンズスポーツクラブ体験教室係まで

八千代ボンズスポーツクラブは地域に愛される総合型地域スポーツクラブを目指しています

参加申込フォーム

FAX番号 047-459-3242 にお送り下さい



参加希望日※

初回参加希望日 月 日

申込者①

氏名※	性別※ 男 女
ふりがな※	年齢※ 歳
住所※	電話番号※
メールアドレス	経験※ 年 なし

申込者②

氏名※	性別※ 男 女
ふりがな※	年齢※ 歳
住所※	電話番号※
メールアドレス	経験※ 年 なし

※はご記入必須項目になります。

- ◆申込締切 各開催日の前日になります。
- ◆各教室とも定員20名になり次第締め切らせていただきます。
- ◆個人情報については法律の趣旨に基づき管理いたします。
- ◆メールでもお申込みできます。記入必須項目を記し、yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp 宛に送信して下さい。

★★★★★★講師プロフィール★★★★★★



高橋 君江(たかはし きみえ) 楊名時太極拳師範/NPO法人日本健康太極拳協会所属

千葉県内各所の楊名時太極拳教室にて指導をしており、スポーツや運動が苦手だった方、ご高齢な方、健康回復を目指している方などを対象にした、柔らかい・ゆっくりした動きの指導に実績があり、どなたも無理なく太極拳を始められます。「動く禅としての太極拳」、「動く気功としての太極拳」を勉強しながら、「正しい太極拳」「楽しい太極拳」「仲良くなる太極拳」をテーマにし、一緒に体を動かして健康づくりをしていきましょう！

吉田整形外科 | スポーツ医学 MRI

■ 整形外科 ■ リウマチ科 ■ リハビリ科 ■ 内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00-6:00	●	●	内科診療 3:00-6:00 夜間外来 6:00-7:30	●	●	1:00-2:30

休診日/●第2・4土曜・日・祝 ●土曜日休診でない週の水曜日

047-487-4154
電話予約お受け致します



院長 吉田 章一