

誰でも簡単！

# 太極拳 TAICHI

## 教室スタート!!

※10名限定

### TAICHIとは？

タイチとは太極拳をベースにしたエクササイズです。

筋力を必要としないから簡単にでき、心と身体の両方を健康にします。

消費カロリーはランニングと同等と言われており、ダイエットにも最適です！

一生健康でいられる技を学んでみませんか？



まずはお試し  
無料体験

5.31 TUE  
13:00-

持ち物

上履き・タオル・飲み物

開催場所

つぐみ新伝馬ぱーち  
新伝馬3丁目11-11 (駐車場あり)

会員性スタート

6月7日 毎週火曜 13時

月会費

2000円 (回/500円)

お問合せ

本社 054-295-9606 または 090-6586-9610 担当：加藤まで

### 講師紹介



望月 恒明 公認太極拳四段  
公認太極拳C級指導員

こんにちは！私は太極拳を50歳から始めました。

日に日に資格に興味湧いて、1つずつ段位を取り昨年念願の四段を取得しました。

他にもC級指導員を取得しております。大会の実績はあまりないですが、来年静岡市の代表でネンリンピックに出場します。太極拳は武道ですが簡単な運動と呼吸法ですから体力増強、免疫力アップに役立つと思います。ぜひこの機会に太極拳を初めてみてください。