

日中友好協会太極拳教室

太極拳は中国で古くから愛好され、日本でも広く行われてきました。

日中友好協会は創立以来、太極拳の普及活動に取り組んでいます。

太極拳はゆっくりとした動きのため、年齢・性別に関係なく、だれでも楽しめます。心身の疲労を解消して美容と健康にすぐれた効果を発揮します。

ゆっくりした動作で下半身を鍛え
“健康増進”を図る
～あなたもやってみませんか～

外部講師による講習会の様子



【教室開催日時・場所（予定）】

月曜日 13時～15時 <3教室>

15時～17時 <2教室>

木曜日 19時～21時 <4教室>

場 所 ZACROS アリーナぬまた



*5人の講師が個人の能力に応じ丁寧に指導しています。【指導内容】

24式太極拳・88式・48式・剣32式・太極拳功夫扇