

陳式太極拳練習会 *会員募集中*

太極拳は、呼吸を整え全身に気を巡らせながらゆっくり動作することから、心身の健康を促進する効果があるとされています。

当会では、参加者の運動経験や体力に合わせた指導を行っていますので、無理なく続けることができます☯



初心者の方も歓迎いたします 気軽にお問い合わせください

- 練習日時：日曜日 15 時より約 2 時間（月 3、4 回）

※練習日はここから ⇒

詳しくは下記問い合わせ先にメールでお問い合わせ
ください。

ctjq.renshukai@gmail.com（指導：前川憲明）



- 費用 ：都度 1,000 円 / 1 回
- 持ち物 ：運動できる服装と体育館用の運動靴