

星槎大磯スポーツクラブ

生涯スポーツ 太極養生功コース

膝痛腰痛予防の太極拳体操



練習風景

大磯町生涯学習館にて

「太極養生功」の特質

- 理解しやすく簡単に学ぶことができる。
- 健康効果が十分に期待できる。
- 身体を緩めて。心を静かに保っておこなうことで自然に心身を調整できる状態になります。
- 通常の太極拳の動きと比べてさらに伸びやかであり、整っている。
- 特殊な呼吸法を要求しない。

無料体験講座

7月14日（水）、7月21日（水）

12時30分～14時

会場 ふれあい会館

主催 星槎大磯スポーツクラブ 太極拳部

担当 関本 ☎0463-60-3844