

太極拳クラブ 秋の体験講座

11月3日(日・祝)

午前9時15分～10時15分

〈会場〉アクロス4階 多目的室



ゆっくりと連続した動きで
体の重心やバランスを鍛えて 自律神経を整え
自然治癒力を高める効果があるといわれている太極拳
スポーツの経験が無い方
体が硬いという方でも始めやすく 道具も不要です
長く続けられる健康法として太極拳を始めてみませんか



- 講師 = 上之山 亜紀 さん
- 費用 = 500 円 (当日支払い)
- 持ち物 = 動きやすい服装、飲み物
- 対象 = 小学生高学年以上
- 定員 = 15 人 (定員になり次第終了)
- 主催 = 太極拳クラブ
- 問合せ = 上之山 (090-6059-2397)

10/6 (日)
申込開始



お申込みは↑コチラ
(google フォームが開きます)

〈会場案内〉大東市立生涯学習センター アクロス

最寄り駅(JR住道駅)からの
アクセス方法 3F受付に直結

- 1 JR学研都市線「住道駅」で下車。
- 2 ALBi側改札口を出て、書店奥(西)通路に出る。
- 3 通路左(南)のガラスのドアを出て、連絡橋を進むとアクロスがあります。



◆来館方法についてはアクロス(072-869-6505)までお問い合わせください。

講師紹介

うえのやま あき
上之山 亜紀

だいたう人財問屋登録者 

太極拳歴30年
99式太極拳、古式楊家太極拳、形意拳、
八卦掌を学ぶ。
スポーツクラブやデイサービスでの講師
経験あり。



太極拳クラブ について

ゆっくりと連続した動きで体の重心やバランスを鍛えて自律神経を整え自然治癒力を高める効果があると言われてしている太極拳を練習しています。
気功を中心とした「**気功太極拳クラス**」と、護身術やステップアップもできる「**太極拳クラス**」があります。

活動概要

日時＝月2回、日曜日午前

場所＝アクロス多目的室 ※他の部屋に変更になる場合あり

気功太極拳クラス

1回 1,000円 9:10～10:00

太極拳クラス

1回 1,500円 10:30～11:30



お問い合わせ先

上之山：090-6059-2397 ショートメールでもお問合せください