

## 講座: はじめて太極拳

募集  
定員 20名

時間: 10:30-12:00

場所: 小体育室



★講座のポイント★  
太極拳（武術）を通じ、とにかく身体の中までほぐします。  
経験者・初心者問わず、どなたでも・いつからでも大歓迎です。  
いっしょに楽しく笑顔の多い講座にしていきたいと思います。

開講日程（木）

受講料: 9,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

講座を担当する為木 清美です。

太極拳はメジャーなスポーツと言うよりは武術になります  
武術と言っても難しいものではなく固まった身体をほぐし  
歪んだ姿勢を正していくことが基本になります。

さあ少しでも興味のある方は、躊躇せず1歩踏み込んで  
ください。初めての方 大歓迎です！

身体を動かしたい 若返りたい方どうぞ!!



日本武術太極拳連盟A級指導員  
太極拳元氣会 副会長

講師 : 為木 清美



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

