

短期教室

初めての太極拳全3回



健康の保持増進には、筋力向上、持久力向上、柔軟性向上、神経・筋協応の向上が大切です。

太極拳ではスクワットと同じような基本姿勢が続き、片足でバランスをとることも必要とされるため筋力や神経・筋協応能の向上にとっても役に立ちます。さらにねじり動作が入ることにより、柔軟性の向上が期待できます。

実際に太極拳をしてみると、下肢の筋に十分な刺激を感じることができ、かつ気持ちが落ち着いた状態になることができます。これは他のスポーツでは味わえない特徴といえます。

対象：一般

定員：30名

日時：6/11、18、25(月曜日)

9:00～10:30

受講料：全3回 2,610円

講師：李 瑩 (リ・イン) 先生

中国太極拳国家資格6段

受付開始 5月8日(火)10:00～