

# 太極拳・気功の会

## 新会員募集中（初心者歓迎）



24式太極拳



32式太極劍

- ◎ 静かな動きと、深い呼吸をうながす気功法。そして、歴史に裏打ちされた太極拳の型に合わせて身体を動かし、健康増進をはかりませんか！
- ◎ ていねいな指導で、初心者・未経験者から始められます。
- ◎ ゆっくりとした動きですが、意外な運動量！

[練習日時] : 木曜日 10:00 ~ 11:30  
(原則、月4回)

[練習会場] : 麻生市民館、多摩市民館、麻生スポーツセンター、川崎治水事務所など

[会費] : 会費は下記HPからご覧ください。又は、お電話をください。  
HP「太極拳・気功教室（多摩区・麻生区）」  
<https://kaburagi2.wixsite.com/taikyokukenn-1>

[見学] : 随時可 動きやすい服装でおいでください。  
会場によっては底の浅い柔らかい上履きシューズが必要です。  
畳の部屋では滑りにくい靴下などで。飲み物持参。

[主な練習] : 保健功、心臓、肺、胃などの各気功法  
24式太極拳、32式太極劍、（時間があれば48式太極拳）

[連絡先] : 電話 044-951-9464（長谷川）、044-987-4214（戸木）  
又は 090-5803-5655 “  
電話 044-900-0232（鏑木）、044-987-7785（横地）

