

中央貝塚太極拳クラブ

練習日時：毎週土曜日 13時～15時

場所：公民館 視聴覚室

活動費：太極拳（扇・剣）

1500円/月よろしくお願い致します。



中国武術の一つである太極拳は、ゆったりとした動きで行う有酸素運動で、足腰の筋肉を鍛えバランス感覚を養います。

練習の前半には体操・ストレッチで体をほぐし、後半には先生のご指導のもと各自のレベルに合わせて練習を積んでいきます。

また、競技会や交流会、講習会などにも参加し技術の向上と活動の幅を広げています。どなたでも無理なく気軽に始めることができるものです。

見学・体験にいつでもお越しください、お待ちしております。

