



# 気功・太極拳

上手くできなくても覚えなくても大丈夫  
自然体で心地よくゆったりと..

## ◆楊名時八段錦・太極拳

人と比べたり競ったりせず  
みんなの健康と幸せを願い  
心穏やかに太極拳を楽しみましょう。



二十四式の太極拳を心を込めて、ひとつずつ  
ゆっくり丁寧にひとりひとりの体調にあわせた少人数で無理のないレッスンが特徴です。  
気功の医療体術八段錦・楊名時太極拳をゆったりとした深い呼吸、無理のない動き  
で行うことで自然治癒力が高まっています。

楊名時太極拳二十四式は、心と体のバランスを整える健康法です。  
心静かに、心地よく一緒に太極拳を舞いましょう。



時間	
木	10:30~12:00

会費(税込み)	
入会金	7,750円
年会費	5,550円
月会費	週1回 8,220円

●服装は動きやすいものであれば大丈夫です。靴は「上履き」「素足又は靴下のまま」でもOK

## ミミスイミングクラブ

品川区荏原2-3-7(中原街道沿い・星薬科大学隣)  
TEL 3784-7111 ホームページ<http://www.mimisc.jp>